VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Самозащита
Алан Флоке

(отрывки)
Перевод с французского Katya Gupalo

Урок 2

Общая подготовка

В этой главе рассматриваются общие понятия и даются общие рекомендации по самообороне, которые необходимо понять и хорошо усвоить прежде, чем переходить к собственно технике защиты.

Психологическая подготовка Общая физическая подготовка и контроль дыхания Защитная стойка или положение готовности Тактика защиты (выбор действия) Атеми (удары по чувствительным точкам) Естественное оружие (способы нанесения ударов) Жизненно важные точки

Психологическая подготовка

Такие психологические качества, как собранность и решительность действия, следует признать ключевыми элементами, определяющими успех самообороны. Мой метод предполагает полную умственную и физическую концентрацию, позволяющую соединить все силы и возможности как выражение общего инстинкта самосохранения.

Психологическую подготовку я считаю сложным комплексом. Здесь рассмотрены психологические барьеры, их причины, проявления и последствия. Далее, мы будем учиться бороться с последствиями на основе анализа причин.

1. Психологический барьер Этот барьер возникает на основе комплекса взаимосвязанных внутренних и внешних механизмов. Внутренние механизмы – это особенности личности (уровень образования, степень психологической устойчивости, и т.д.), которые в основном будут определять вашу реакцию. Внешние компоненты – это в первую очередь страх, вызванный опасностью и в большей или меньшей степени, в зависимости от особенности личности, влияющий на поведение. Рассмотрим это более подробно.

Особенности личности и поведение перед лицом опасности

Особенности личности – это «то, что дает возможность предсказать поведение данного человека в данной ситуации» (Р.Б. Каттель) Здесь я рассматриваю только такие основные типы личности, которые легко начинают проявлять отрицательное поведение, или наоборот, впадают в шоковое состояние. Человек может быть робким, нерешительным, излишне агрессивным, не контролирующим свои действия. Человек робкий перед лицом опасности проявляет неуверенность, колебания излишнюю эмоциональность. Его действия неадекватны ситуации и незакончены, возможности ограничены.

Человек нерешительный охвачен возбуждением и страхом. Его действия излишне сложны, неуверенны и нескоординированны.

Человек агрессивный и/или не контролирующий свои действия непредсказуем. Первый обычно переоценивает свои возможности или недооценивает возможности нападающего.

Второй не в состоянии контролировать свои действия. Последствия защитных действий в таких случаях часто не соответствуют опасности нападения.

«Знать самого себя» означает объективно оценить свою позицию перед лицом опасности, не проляяя трусости и не строя из себя героя. В качестве краткого вывода я могу сказать: «Получив четкое и ясное представление о грозящей опасности, нужно действовать в соответствии со своими возможностями»; поведение при этом должно быть спокойным и рациональным.

Б) Страх

Анализ чувства страха – один из основных компонентов психологической подготовки. Различные его проявления: испуг, беспокойство, паника, ужас – могут наблюдаться в процессе действия и после него. Следует, по крайней мере, учитывать, что такое состояние – не исключение, и что нападающий может тоже его испытывать, скрывая это за своими угрожающими действиями. Для ясности лучше представить, что существуют не разные формы страха, а разнообразные типы реагирования. Эти реакции можно расположить в порядке возрастания в соответствии с их проявлениями: испуг будет ассоциироваться с инстинктивным действием, паника – с бегством, ужас – с полной неспособностью к действию.

В реальных условиях проявление чувства страха может быть самым разным от простого испуга и до максимума.

Испуг

Вас неожиданно схватили. Вы сразу же отреагируете на это внешнее воздействие. Здесь возможна реакция одного из двух типов: автоматическая защита или переход к состоянию, управляемому страхом.

При автоматической защите страх играет роль катализатора, усиливая умственную и физическую энергию. Ответное действие, не поддающееся ни контролю ни анализу, проявлятся сразу же при появлении опасности.

При этом резко освобождается огромная энергия, которая есть у каждого человека, но которую он не может контролировать и использовать по желанию. Соответствующие действия и их последствия неконтролируемы. Задачу сознательного использования и контроля этой огромной жизненной энергии решают восточная философия и восточные боевые искусства. Проблема здесь в том, что «как только проявляется воля, она начинает мешать свободному выходу скрытой энергии, за счет которого в едином порыве действия преодолеваются процессы торможения и активизируется бессознательное выражение личности» (Алан Флоке: «Айкибудо – изначальное Айкидо»; крупный исторический труд, еще не завершенный автором).

Наконец, следует отметить, что автоматическая реакция отличает героев, но положение героя при этом часто лишь на волосок отстоит от положения жертвы. Например: При попытке вооруженного ограбления отделения почты кассир задерживает грабителя: он герой и все его поздравляют. При вооруженном нападении на другое отделение почты кассир погибает при попытке задержать грабителя: это действие героическое, но последнее – в этом разница…

При автоматической реакции негативные физиологические изменения, связанные со страхом (подгибающиеся ноги, прерывистое дыхание, сухость во рту…) проявляются уже после действия.

Страх действует на подсознание и поэтому хараетерен для всех живых существ. В зависимости от конкретного субъекта он может найти более или менее благоприятную почву для своего развития. Поэтому, следует заранее психологически готовить себя к подобным случаям.

Если автоматическая реакция не проявляется, то страх побеждает сразу, подавляя умственную и физическую энергию. Его физиологические последствия проявляются немедленно.

Первый испуг переходит в беспокойство, когторое далее может перерасти в панику и, наконец, в состояние полного торможения.

Паника

Продолжающийся испуг переходит в панику. Здесь можно сравнить страх с движущейся и нарастающей волной. Если первый эмоциональный шок проходит, то это будет просто испуг. Если же он продолжается и растет, то развивается состояние паники, для которого характерны непродуманные и неконтролируемые действия, часто с катастрофическими последствиями. Паника может продолжаться более или менее долго. Ее проявлением служит беспокойство, непрерывно усиливаюющееся вплоть до нервного срыва.

Соответствующие примеры постоянно встречаются в газетах. Вотдва характерных случая: видимо, стоит заменить примеры намосковские Г-н Х, дело которого часто рассматривают в качестве примера, был привлечен к суду за убийство забравшегося к нему в дом вора. Он так объяснил судьям свои действия: «Увидев воров и увидев у них нож, я так испугался, что выстрелил».

Он был оправдан по статье о необходимой самообороне, однако многие газеты отнеслись к этому неодобрительно, рассматривая этот случай как выполнение отдельными гражданами функций органов правосудия.

В данном случае увиденный нож вызвал панический страх, который привел к необдуманным и нерациональным действиям с необратимыми последствиями. При ответных действиях всегда следует помнить о необходимости подавления в себе излишнего возбуждения и нервной слабости.

Другой пример: человек, которого долгое время держали в качестве заложника, решил спастись бегством, и для этого выпрыгнул из окна шестого этажа. В данном случае панический страх и отсутствие видимого выхода из положения привели к нервному срыву.

Если вначале страх может проявляться как связанные с испугом или паникой неконтролируемые действия в условиях опасности, до далее возможен переход в состояние полного торможения.

Ужас, полное торможение

Если представить себе, что волна страха накрывает и полностью поглощает человека, то это будет соответствовать состоянию полного торможения. Физически это проявляется в резкой слабости на фоне полного подавления рефлексов. В большинстве случаев это сопровождается следующими внешними проявлениями: холод и замирание, «сосредоточение страха» в области солнечного сплетения, неровное прерывистое дыхание, подгибающиеся ноги, холодный пот, влажные руки, сухость во рту, и т.д.

Совокупность этих негативных физических и физологических изменений отдает Вас на милость противника. Необходимо знать, что страх – это реальное психосоматическое заболевание, связанное с нарушениями вегетативной нервной системы, которая регулирует выделение гормонов и другие физиологические процессы. Условно можно считать, что вызванный страхом эмоциональный шок действует на вегетативную нервную систему, ответственную за такие жизненно важные процессы, как дыхание, выделение, взаимосвязь внутренних органов,.. и т.д. Например, в области солнечного сплетения находится нервный узел, связанный с дыхательным центром. Воздействие не распространяется на центральную нервную систему, позволяющую сознательно управлять своей мускулатурой (сокращением поперечно-полосатых мышц). Показателем изменений вегетативной нервной системы служит повышение в крови содержания адреналина, выделяемого надпочечниками и вызывающего указанные негативные изменения.

Из этого краткого объяснения должно быть ясно, что преодолеть связанный со страхом барьер непосредственно за счет волевого усилия невозможно, поскольку он влияет на подсознание. Механизм действия страха аналогичен известному для всех психосоматических болезней, в том числе разнообразных форм половой недостаточности. Следовательно, поскольку Вы не сможете сознательно управлять своими действиями,

Ваша задача заключается в использовании информации, приведенной в данной книге для изменения в лучшую сторону своего состояния и способности реагировать в условиях опасности.

П. Возможности «На основе полного и четкого представления об опасности нужно действовать в соответствии со своими возможностями». Определить, оценить, действовать – так Вы должны с помощью этой книги научиться себя вести при опасности. Вы уже знаете, что опасность вызывает эмоциональный шок, который, найдя благоприятную почву для проявления, частично или полностью подавляет способность к действию. В заключение этой главы мы рассмотрим основные причины этого, их значение и возможные пути преодоления.

Возможности преодоления отрицательного влияния Вашего характера и темперамента

Как я уже писал в заключение главы о психологических барьерах, важно знать себя и объективно оценивать свои возможности. Там же были рассмотрены особенности характера, отрицательные с точки зрения самообороны: нерешительность, неуверенность, стеснительность, эмоциональность, недооценка своих возможностей, или напротив преувеличение возможностей противника. Абсолютно всегда надо стараться найти в себе уверенность и решительность, а также перевести отрицательные черты в положительные им противоположные: превратить нерешительность в решительность, неуверенность – в уверенность в себе, стеснительность в раскованность, эмоциональность – в спокойствие, невозмутимость; зная свои возможности, не давайте волю воображению, преувеличивая опасность. В общем, хотя бы мысленно представьте себя нападающим.

Возможности преодоления отрицательного влияния страха Как уже было сказано в главе о психологических барьерах, помимо внутренних факторов (особенностей личности) следует учитывать и внешние (страх или испуг). Я подчеркиваю, что чем слабее нервы, тем лучше почва для развития страха. При этом одновремнно с психологической работой над своим характером следует уделить внимание физической подготовке. Как известно, в здоровом теле – здоровый дух. Ежедневная утренняя гимнастика и отработка приемов самообороны поможет Вам развить в себе хладнокровие и уверенность в своих силах. Я подчеркиваю также важность дыхательных упражнений, которые должны быть обязательно включены в общую физическую подготовку. Поставленное правильное дыхание должно формировать вместе с правильным положением корпуса правильное общее состояние перед лицом опасности. Примечание: под правильным положением корпуса в Боевых Искусствах понимают положение максимальной готовности к последующим действиям. Для правильного положения характерны одновременно устойчивость, лекгость, красота, мощность, выражение умственной и физической энергии.

Источники опасности, их оценка и соответствующее поведение

«У многих людей отсутствие страха связано с отсутствием воображения» (Рибо). Я считаю что никакой человек и никакое животное не могут быть полностью свободны от страха и его последствий. Воображение здесь должно приносить пользу, а не вред. Объект самых разных возможных действий, рассматриваемых ниже, может быть охарактеризован единым понятием НЕИЗВЕСТНОСТИ. Нужно хорошо понимать, что такое неизвестность: это страх, поскольку неизвестное всегда пугает. Это явление можно рассмотреть с двух сторон: неизвестная опасность и неизвестный, представляющий опасность.

Неизвестная опасность Для объяснения разных форм проявления опасности рассмотрим три характерных примера: 1) Опасность появляется неожиданно: она неизвестна и непредсказуема 2) Опасность проявляется постепенно: она видна но ее степень неизвестна 3) Опасность только предполагается: она незаметна, неизвестна и возможно существует только в воображении.

Для каждого из этих случаев возникают характерные вопросы. В первом случае: что со мной будет? что это? Во втором случае: что произойдет дальше? что он(и) дальше будут делать? что мне делать? должен ли и смогу ли я защищаться? и т.д. В третьем случае: кто этот человек? собирается ли он напасть? кто ждет меня за углом? под деревом? кто идет за

мной? и т.д. В этих вопросах большую роль играет страх. Вы не можете нормально воспринимать неизвестность, то есть особенности вашей личности искажают реальное восприятие, ставя вас заранее в положение жертвы. В первую очередь надо ответить на вопросы. Далее проанализировать свое восприятие, стараясь найти в неизвестном знакомые черты (можно провести сопоставление с разными случаями, рассматриваемыми в этой книге), и наконец, в случае реальной опасности, встать в подготовительную стойку, которая обеспечит быстрое реагирование в случае необходимости.

Неизвестный, представляющий опасность Прежде всего помните, что страх возможно испытываете не только Вы, но и Ваш противник. В этом случае он особенно опасен, потому что его действия становятся непредсказуемыми.

Поэтому, оценивая опасность, в первую очередь оцените того, кто ее представляет на основе анализа его внешности, поведения, оружия или предмета, используемого в качестве оружия.

Определите, насколько опытен нападающий. Новичок нервничает и неуверен в себе, он значительно более опасен, и следует удвоить осторожность.

Используемое оружие обычно очень точно показывает особенности и характер нападающего. Огнестрельное оружие большого калибра обычно имеет профессионал, мелкокалиберное или самодельное оружие – любитель или новичок. Обрез, сделанный из охотничьего ружья – оружие маньяка, а с обладателем гранаты (какого бы вида она ни была) лучше никогда не связываться.

Далее, оцените свое положение, условия местности, близость людей и другие факторы. Подумайте, что и как может Вам помочь.

Если на основе всей полученной информации и ее анализа Вы поняли, что необходимо действовать, делайте это решительно и без промедления.

Общая физическая подготовка и контроль дыхания

В этой главе рассматриваются упражнения, рассчитанные на общую физическую подготовку к выполнению техники самообороны и контроль дыхания; некоторые из них упоминаются в последующих уроках.

Общеразвивающие физические упражнения (зарядка) существенно улучшат Ваше обшее состояние. Внутреннее ощущение легкости владения собственным телом, свободы передвижения, возможности легко поднять ногу для удара, и т.д., значительно повышает моральную устойчивость. Техника самообороны, рассматриваемая в последующих главах, будет эффективной только на фоне хорошего физического и морального состояния.

Поскольку данное руководство посвящено самообороне, в данной главе рассматриваются только базовые упражнения, необходимые для этих занятий.

Если вдруг базовых движений, рассматриваемых здесь, окажется недостаточно для Вас, за Вами остается свобода дополнения этого комплекса другими упражнениями. Для этого можно вспомнить физические упражнения, которые Вас заставляли делать в школе или лицее, а по возможности также приобрести отдельное руководство по общей физической подготовке для спортсменов.

А. Режим занятий

Лучшее время для занятий общеразвивающими физическими упражнениями – это утро, когда общее умственное и физическое состояние сразу после сна лучше всего для этого подходит. Утренняя зарядка дает хорошую форму на целый день и гораздо полезнее, чем те же упражнения, выполненные поздно вечером.

Примерное расписание занятий на неделю

Такой режим занятий поможет добиться рефлекторного выполнения движений. После этого время их отработки может быть сокращено в два раза. понедельник, среда и пятница А) Поднимитесь на полчаса раньше обычного (это потребует некоторых усилий) для 15 минут общеразвивающих упражнений + 15 минут работы над техникой самообороны. Б) Вечером после ужина повторите в течение 15-20 минут приемы, которые делали утром.

вторник и четверг А) Поднимитесь всего на 10 минут раньше обычного для занятий только ОФП. Б) Вечером после ужина поработайте не менее получаса над приемами самообороны, наиболее соответствующими вашим возможностям. ВНИМАНИЕ! По возможности повторяйте технику самообороны в течение дня. Целью должна быть отработка движиний до автоматизма.

утро в субботу или в воскресенье В любое время года приучите себя делать небольшую пробежку на свежем воздухе. Ее длительность должны соответствовать Вашим возможностям. Привычка нормально воспринимать разные погодные условия сделает Ваши занятия значительно более продуктивными.

Отработка техники самообороны

Для отработки техники самообороны необходим партнер. Это может быть живущий с Вами член Вашей семьи (муж или жена, сын, отец,…), или же Ваш друг, который живет в другом месте, но тоже хочет заниматься. Во втором случае хорошим выходом будут утренние занятия, на которых можно успешно заниматься одному: 1) Отрабатывать Атеми – технику ударов, метод самообороны N 1, совершенствованию которой нет предела. 2) Отрабатывать наиболее сложные приемы самообороны с воображаемым противником. При отсутствии партнера, на которого часто можно опереться, движения способствуют развитию чувства равновесии и координации движений. Эти упражнения вы можете повторить, уже с настоящим партнером, днем или вечером.

Если даже у Вас совсем нет возможности найти партнера, уже одно только знание базовых элементов, общих рекомендаций и рассмотренных здесь примеров может в случае нападения оказаться достаточным длшя проявления в нужный момент рефлексов, связанных с инстинктом самосохранения.

Занятия с партнером требуют внимания и аккуратности, особенно при отработке ударов и замков, многие из которых могут привести к травмам с необратимыми последствиями.

Удары должны наноситься с максимальной силой и точностью и фиксироваться около точки приложения. Воздействие на суставы выполняется достаточно медленно, не грубо и не резко, при этом партнеру рекомендуется максимально расслабиться, поскольку сопротивление и связанное с ним напряжение мышц и связок значительно уменьшает их прочность и усиливает болевые ощущения.

Режим выполнения различных упражнений

Для каждого из приведенных ниже общеразвивающих упражнений указан режим выполнения и количество повторений.

При отработке приемов самообороны движения сначала должны выполняться медленно – на точность. Затем скорость будет постепенно возрастать до максимально возможной на рефлекторном уровне. Одно движение должно повторяться в течение занятия не менее 20 раз, в одну и в другую сторону. Сначала отрабатывайте более простую и самую необходимую технику до полного усвоения уроков 1 и 2. Затем можно перейти к работе по всей программе. Никогда не переходите к следующему приему, не освоив полностью предыдущий. Автоматическая техника самообороны основана исключительно на многократном повторении полностью усвоенных движений с возрастающей скоростью.

В последующих уроках каждый прием показан только с одной стороны, но отрабатывать их нужно и справа и слева.

Б) Физическая подготовка

Здесь рассмотрены основные упражнения, необходимые для поддержания физической формы. Цель этих упражнений – развитие гибкости, силы, дыхания, разогрев суставов и связок.

Проснувшись утром, потянитесь как кошка, или точнее, как все представители семейства кошачьих и семейства собычьих, максимально вытягивая корпус перед началом активных движений. Для этого лежа на кровати или на ковре вытягивайте пальцы ног как можно дальше, и одновременно тянитесь пальцами вытянутых рук в противоположную сторону, как будто хотите вырасти.

Это движение можно делать в виде серии упражнений. После первого естественного движения сгруппируйте корпус, маскимально напрягая мышцы, затем потянитесь как в первый раз. Повторите два-три раза. Кроме того, можно растягивать по-очереди обе половины верхней и нижней части корпуса (граница раздела на уровне бедер).

Сначала потянитесь одной рукой вверх (вторая вытянута вдоль туловища), повторите с другой рукой. Затем поднимитесь на носке одной ноги, вытягивая соответствующее бедро, повторите на другой ноге. В каждом из этих движений должна участвовать только половина верхней или половина нижней части корпуса. Делайте выдох на максимальном вытягивании.

Эти упражнения на растягивание очень полезны для мышечной системы в целом, и в частности для мышц, поддерживающих позвоночник, а также для суставов.

Для общей физической подготовки Вы можете выполнять полностью или частично комплекс динамических общеразвивающих упражнений, приведенный ниже.

Упражнения в положении стоя 1) Ноги на ширине около 60 см. Широкие круговые движения (вращение) руками в вертикальной плоскости как можно ближе к корпусу: а) руки двигаются одновременно сверху вниз б) руки двигаются одновременно снизу вверх в) руки двигаются попеременно одна за другой с одной скоростью и в одном направлении Меняйте направление через каждые 5 раз Сделайте 1-2 серии по 10 движений 2) Ноги на ширине плеч. Вращение головой со сменой направления через каждые 2-3 раза 3) Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса с максимально возможной амплитудой, колени не сгибаются. Меняйте направление через каждые 5 раз Сделайте 1-2 серии по 10 движений 4) Ноги вместе. Приседания с прямым корпусом как можно ниже. Старайтесь коснуться ягодицами пяток, не наклоняясь вперед, не отрывая пятки от пола и не касаясь пола руками. Выдох на движении вниз. Сделайте 1-2 серии по 10 движений 5) Ноги широко, корпус прямо, руки на поясе. Глубокие приседания с переносом веса с одной ноги на другую и разворотом корпуса на 180. Голова и корпус поворачиваются к согнутой передней ноге, задняя нога прямая. Выдох на движении вниз. Сделайте 1-2 серии по 10 движений 6) Ноги на ширине плеч. По очереди поднимайте колени, касаясь противоположного плеча (правое колено к левому плечу и наоборот), не отрывая пятку опорной ноги от пола. Выдох в конце движения вверх. Сделайте 1-2 серии по 10 движений Движение подъема согнутой в колене ноги необходимо для правильного выполнения ударов ногой: прямые удары начинаются с выведения колена вперед-вверх, обычно из передней стойки, то есть из положения, когда одна нога впереди, в другая – сзади, а вес на передней ноге. 7) Из передней стойки (между ногами 60-70 см) выведите вперед-вверх колено задней ноги и затем резко разогните ногу, направляя силу и энергию вперед. После удара сразу вернитесь в исходное положение. Руки все время согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу, руки перед собой, кулаки не сжаты. Выдох в момент удара. Меняйте ногу после каждых 10 ударов. Сделайте 2-4 серии по 10 движений. 8) Ноги разведены и слегка согнуты. вращение корпуса вправо-влево на 180 . Корпус прямой, руки согнуты в локтях в горизонтальной плоскости. Если поворот делается вправо, то в конце движения корпус должен быть полностью развернут вправо и вес перенесен на правую ногу, тоже слегка развернутую вправо. Прямая левая нога на носке разворачивается вправо, одновременно с движением бедер. Аналогично в левую сторону. Используйте силу вращения для двух ударов локтем. При вращении вправо правым локтем имитируется удар в направлении вправо-назад, т.е. в направлении вращения, с использованием силы разворота корпуса. Далее сразу же имитируетсы прямой удар левым локтем с использованием силы вращения и завершающего движения задней ноги. Научитесь выполнять эти движения по типу пружины, т.е. не останавливаясь менять направление вращения. Выдох в конце каждого поворота. Сделайте 1-2 серии по 10 движений 9) Ноги слегка разведены, руки согнуты, локти у корпуса, кулаки сжаты ладонями вверх. Вдохните носом, затем на выдохе, направляя воздух вниз, одновременно с силой выведите оба кулака вперед пальцами вверх. В конце движения, т.е. в момент контакта, заканчивая

выдох, разверните кулаки пальцами вниз. Мышцы живота сильно напряжены. На вдохе верните руки в исходное положение, далее повторяйте движение. Сделайте 1-2 серии по 10 движений 10) Аналогичное упражнение, но на этот раз имитируйте удары двумя руками поочередно. На ударе одной рукой вторая возвращается в исходное положение, руки встречаются на середине пути. Выдох на каждом ударе и быстрый вдох носом между ними. Сделайте 1-2 серии по 10 движений Всегда делайте это упражнение только после предыдущего. Помимо упражнений на постановку ударов я настоятельно рекомендую отрабатывать реальные удары на небольшой груше или мешка с песком.

Упражнения в положении лежа

11) Отжимания. Ладони на земле на уровне плеч, руки прямые, прямой корпус опирается на пальцы ног. Сгибайте и разгибайте руки. Следите, чтобы корпус оставался прямым, старайтесь не сгибать спину и не выпячивать живот. В качестве вариантов выполняйте упражнение поставив руки рядом или широко. Женщинам можно начать осваивать эти упражнения, опираясь не на пальцы ног, а на колени. Сделайте 2-3 серии по 10 движений 12) Лежа на спине, ноги вместе, полусогнуты, ступни закреплены, руки за головой. Поднимайте корпус, касаясь грудью коленей и сразу возвращайтесь в исходное положение. Выдох на подъеме, вдох на опускании корпуса. Сделайте 1-2 серии по 10 движений Можно упростить упражнение, держа руки перед собой6 чтобы было легче поднять корпус. Можно усложнить упражнение, не закрепляя ступни, а стараясь не отрывать их от пола. 13) Лежа на боку, опираясь на локоть, голова лежит на руке, ноги вместе, прямые. Поднимайте как можно выше верхнюю ногу. Меняйте сторону через каждые 10 раз Сделайте 2-4 серии по 10 движений 14) Положение на боку,опираясь на прямую руку и ребро стопы. Сгибайте корпус, касаясь бедром пола и возвращайтесь в исходное положение. Опорная рука не сгибается. Меняйте сторону через каждые 10 раз Сделайте 2-4 серии по 10 движений

Упражнения на свежем воздухе

Утром в субботу или в воскресенье отведите 1-2 часа на аэробные упражнения (пробежку) на свежем воздухе.

Бег как физическое упражнение не требует предварительного опыта занятий, но начинающим рекомендуется соблюдать осторожность, поскольку нагрузка на сердце достаточно велика. Желательно перед началом занятий посоветоваться с врачом.

Первое время могут возникать неприятные ощущения. В таких случаях чередуйте бег и ходьбу так, чтобы обязательно закончить заранее выбранную дистанцию; при этом Вы будете замечать свой прогресс как в отношении расстояния, так и по времени. Настоятельно рекомендуется не останавливаться до конца маршрута, поскольку Вы можете переохладиться, и к тому же после остановки сил для продолжения бега может не хватить. В крайнем случае, в перерывах можно делать упражнения на развитие гибкости.

Вам следует следить за своим дыханием, помня что выдох всегда важнее, чем вдох.

Например, при постоянной скорости и ровном ритме бега дышать можно так: Вдох носом на два шага, рот закрыт Выдох ртом на три шага, максимально выжимая воздух из легких. Если дышать становится трудно, не доводя себя до кислородного голодания перейдите на шаг, сохраняя ритм дыхания.

Приведенные здесь упражнения не исчерпывающи, и несомненно вы можете уменьшить или увеличить количество упражнений, количество повторений или серий по своему желанию, в соответствии со своим временем, потребностями и возможностями. Если Вы выполняете много серий одного и того же упражнения, удобно делать другие упражнения между сериями для разнообразия и чтобы не переутомляться.

Дополнительно можно 4-5 мин попрыгать через скакалку, как это делают боксеры. Это упражнение, идеальное для общего разогрева и подготовки суставов, способствует также развитию дыхания, скорости и координации движений.

При недостатке времени прыжки со скакалкой могут успешно заменить полностью или частично рассмотренные выше упражнения.

Кроме того, при любой возможности ходите вверх и вниз по лестнице: через одну, две, три ступеньки, а по возможности также прыжками.

После серии физических упражнений следует успокоится и вернуться к исходному состоянию, выполнив дыхательные упражнения рассматриваемые в следующей главе. Нормальные ритм пульса и дыхания должен восстановиться, возбуждение – пройти. В этот момент лучше одеться теплее, чтобы не допустить переохлаждения и его возможных последствий.

Вернувшись в спокойное состояние, примите хороший душ (30 , 2-3 мин) для тонизирующего или ванну (35 от 20 мин) для расслабляющего эффекта. Следует помнить, что при физических упражнениях усиленно выделяется пот, который содержит выделяемые вами токсические вещества и обладает резким запахом. Поэтому для занятий следует надевать белье из хлопчатобумажных тканей.

В случае, если Вы хотите сбросить вес, поверх можно надеть специальный комбинезон из нейлона и теплую одежду.

В. Контроль дыхания Дыхание

Роль дыхания в физиологических процессах хорошо известна, и каждый знает, что его недостаточность часто мешает выполнению физических упражнений.

Дыхание как жизненный элемент – это важнейшее понятие восточной философии, представляющее, можно сказать, «средство философской интерпретации жизненных процессов».

Дыхание регулируется нервной системой в соответствии с потребностями организма в кислороде. При вдохе воздух поступает в легкие, где происходит газообмен: поступление в кровь кислорода и выделение углекислого газа – продукта жизнедеятельности органов и тканей. Кислород воздуха за счет работы сердца разносится кровью по всем органам и тканям.

Чем выше уровень физической активности, тем больше потребность в кислороде и тем больше углекислого газа накапливается в крови.

При плохой постановке дыхания недостаточное поступление воздуха в легкие однозначно приводит к появлению признаков удушья. Аналогичные признаки возникают, если сердце не справляется с работой при увеличении физической нагрузки. Удушье может возникнуть и за счет нарушения дыхания под действием страха.

Для кислородной недостаточности характерно усиливающееся замедление рефлексов и понижение мышечного тонуса.

Таким образом, знание и умение выполнять простейшие дыхательные упражнения необходимо для физической активности вообще и для самообороны в частности.

Дыхательные упражнения следует делать в конце комплекса физических упражнений, а по возможности также дополнительно в течение дня.

Для предмета нашего изучения – техники самообороны – удобно условно выделить два основных типа дыхания: Верхнее дыхание, или дыхание грудью – за счет движения ребер. Нижнее дыхание, или дыхание животом – за счет движения диафрагмы. Второй тип рекомендуется рядом философских систем и связанных с ними боевых искусств Дальнего Востока. Такое дыхание развивает Центр, где сосредоточена энергия и пересекаются силовые линии. В западном предствлении – это центр тяжести тела человека. В восточном представлении – это Центр эмоционального выражения разнообразной, творческой и счастливой жизни.

В практическом аспекте при нижнем дыхании опускание диафрагмы и органов брюшной полости вниз делает ниже центр тяжести, что улучшает равновесие и увеличивает устойчивость, укрепляя таким образом «Центр» Ваших действий.

Дыхание может быть схематически представлено в виде пирамиды. При нижнем дыхании, когда центр тяжести становится ниже, это будет пирамида в нормальном положении, крепко стоящая на своем основании. При верхнем дыхании центр тяжести

поднимается и становится слабее. Это можно представить как пирамиду, опирающуюся на свою вершину.

Проделайте опыт: Возьмите партнера за правую руку (Захват N 1 третьего Урока).

Сделайте вдох грудью, сконцентрировав силу в верхней части корпуса (дельтовидные, грудные, трапециевидные мышцы, и др.) и попробуйте притянуть партнера к себе. Скорее всего, вы не сможете этого сделать, и к тому же потеряете равновесие. При этом, вероятно, вы бессознательно сделаете выдох, опуская центр тяжести.

Попробуйте еще раз сделать то же самое, но на этом раз вдохните животом, опуская диафрагму. Ноги надо слегка развести и чуть согнуть. Вы почувствуете разницу и ощутите себя намного сильнее. Именнно такое дыхание необходимо для выполнения техники самообороны.

Дыхательные упражнения

Это упражнения позволят вернуться в спокойное состояние после тренировки, после сильных переживаний и при признаках беспокойства.

Подразумевается, что эти упражнения должны выполняться в наиболее подходящем для этого месте: на свежем воздухе или хотя бы в таком месте, где можно побыть одному.

В как можно более тихом, спокойном и изолированном месте лягте на пол, чтобы было удобно, ноги слегка согните (под колени можно подложить подушку), одежда не должна мешать (расстегните воротник, снимите пояс). Выполняйте дыхательные упражнения: после двух-трех нормальных дыхательных движений перейдите к верхнему, нижнему и смешанному дыханию. 1. Верхнее дыхание. Сделайте глубокий вдох носом, максимально расширяя грудь и поднимая ее вверх (6-7 секунд), задержите дыхание (3 секунды), сделайте выдох ртом, возвращая грудь в исходное положение (выдох должен быть длиннее, чем вдох, 8-10 секунд), затем с силой выдохните остатки воздуха (3 секунды), задержите дыхание (2 секунды). Повторите 5 раз подряд. 2. Нижнее дыхание. Сделайте глубокий вдох носом, максимально опуская живот вниз и опуская диафрагму (6-7 секунд), задержите дыхание (3 секунды), сделайте длинный выдох ртом, возвращая живот в исходное положение (8-10 секунд), затем с силой выдохните остатки воздуха (3 секунды), задержите дыхание (2 секунды). Повторите 5 раз подряд. 3. Смешанное дыхание. Настоящая книга посвящена самообороне, поэтому преимущество отдается нижнему дыханию (используемые термины и рекомендуемые упражнения возможно не будут одобрены специалистами –физиологами; однако их следует рассматривать как специально предназначенные для конкретной цели и выработанные на основе долгой практики)

Сделайте глубокий вдох носом, опуская диафрагму и расширяя живот (воздух должен идти вниз, не поднимаясь обратно), затем наберите воздух в грудь, расширяя ее, (это сложное упражнение, центр тяжести должен оставаться внизу) (8-10 секунд), задержите дыхание (5 секунд), сделайте выдох ртом, сначала возвращая грудь в исходное положение, а затем выдыхая животом (9-12 секунд), затем с силой выдохните остатки воздуха (3 секунды), задержите дыхание (3 секунды). Повторите 5 раз подряд.

Поле этих упражнений несколько минут дышите нормально до восстановления ровного естественного дыхания. При этом нужно представить себе, что Ваше тело тяжелое, как будто сделано из свинца, и Вы не можете подняться.

Если Вы слишком быстро встанете после дыхательных упражнений, возможно небольшое головокружение и цветные точки перед глазами. Эти явления – результат гипервентиляции легких – проходят через несколько секунд. Контроль дыхания при опасности

Примите защитную стойку, или положение готовности (см. следующую главу), слегка развернувшись по отношению к источнику опасности, ноги чуть согнуты, не напряжены. По возможности, не отвлекая внимания от источника опасности, ослабьте узел галстука и расстегните воротник рубашки.

При испуге или беспокойстве спокойно, так чтобы этого не заметил противник, сделайте несколько медленных глубоких дыхательных движений, постепенно переходя к нормальному дыханию по мере успококения.

Плохо, если вы ощутите резкий испуг в начальный момент вдоха, когда восприимчивость максимальна. Поэтому, ритм дыхания не должен быть заметен противнику.

Непосредственно в схватке, сохраняя спокойствие, дышите животом, не задерживай дыхание на вдохе. Выдох должен сразу следовать за вдохом, обычно сопровождая Ваше движение или удар. Рассмотрим это более подробно. 1) В момент атаки быстро вдохните носом, надувая живот. Чем быстрее атака, тем быстрее должен быть вдох. Это подготовка к ответным действиям. 2) Сразу выдохните часть воздуха, не задерживая дыхание на вдохе. 3) Непосредственно в момент удара или другого действия резко выдохните воздух, по возможности с криком. Это обеспечит максимально свободное и эффективное действие. Эти три стадии должны естественно переходить одна в другую, между ними не должно быть остановок. Свое дыхание надо контролировать до конца выполнения защитных действий, следя за тем, чтобы живот был «крепким и твердым»). Когда опасность миновала, сделайте несколько нормальных дыхательных движений, восстанавливая спокойное нормальное состояние. Чтобы успокоится, можно использовать и другие методы, рассмотренные выше.

Защитная стойка или положение готовности

Если в единоборствах (бокс, борьба, каратэ…) стойка, обычно провоцирующая нападение, важна для демонстрации своей силы и морального настроя, то при самообороне она выражена неявно, и поэтому я предпочитаю называть ее положением готовности. Сюда входит а) внутреннее состояние – моральная устойчивость по отношению к опасности и к нападающему б) положение и ориентация корпуса по отношению к источнику опасности в) положение в зависимости от окружающих условий и количества нападающих Положение готовности дает возможность: Защищититься от вероятной атаки и увидеть путь к спасению Следить за нападающим(и), контролируя действия и намерения Реагировть в соответствие с выбранным решением – выбрать спасение бегством или контратаку.

Если нападающий проявил себя: а) Внутреннее состояние

Вы должны выглядеть спокойно, твердо, решительно и неагрессивно.

Вы должны полностью держать противника в поле зрения, не фиксируя взгляд в одной точке. Поле зрения должно быть максимально большим.

Будьте внимательны, не теряйте выдержки и не отвечайте на оскорбительные или угрожающие слова и жесты. По возможности можно согласиться на разговор.

Для сохранения спокойствия сделайте несколько раздельных глубоких дыхательных движений.

Перед тем, как принять решение об активной защите, спокойно проанализируйте ситуацию и психологическое состояние нападающего.

Будьте готовы к максимальной концентрации энергии для защитных действий.

Действуйте решительно; не должно быть заметно никаких признаков сомнения, колебаний или сожаления.

Если под угрозой Ваша жизнь, нельзя думать о попытке защиты. Необходимо принять твердое решение и действовать в соответствии с ним, добиваясь успеха.

б) Положение и ориентация корпуса по отношению к источнику опасности

Выбирайте позицию по отношению к нападающему, а не к его атаке

Стойте слегка развернувшись (3/4), чтобы наиболее чувствительные части тела были закрыты от возможных ударов противника, подошвы ног полностью на земле, корпус прямой, ноги слегка согнуты для максимальной устойчивости.

Руки держите свободно, чтобы легко перейти к защите и контратаке. Удобно некрепко взяться руками за отвороты пиджака. Замечание: Непосредственно в начале схватки

примите боевую стойку. Если Вы правша (для левши лучше правая стойка): Слегка разверните корпус, как показано выше. Левая нога впереди, чуть согнута Правая нога сзади, рмсстояние между ногами 50-60 см Вес посередине, он должен легко перемещаться на переднюю или заднюю ногу. Левая рука впереди, чуть согнута Правая рука на уровне солнечного сплетения Такая позиция позволяет быстро как блокировать, так и наносить удары.

в) Положение в зависимости от окружающих условий и количества нападающих Рассмотрим общие рекомендации по поведению среди нескольких противников с учетом комплекса факторов: нападающие, защищающийся, место действия. Помня о правильном внутреннем состоянии и положении корпуса (см. выше), соблюдайте следующие правила. Против одного нападающего: Держитесь на безопасной дистанции 1,3-1,5 м (она может быть больше или меньше в зависимости от роста и других особенностей нападающего. Это так называемая подготовительная дистанция. Не допускайте уменьшения этой дистанции без немедленного перехода к активным действиям. Нарушение этой дистанции – это сигнал тревоги, показывающий, что у Вас есть еще немного времени для ухода или контратаки. Не допускайте, чтобы Вас зажали в углу, в тупике, в любом месте, откуда нет выхода… Старайтесь находиться ближе к выходу или другому пути спасения, а также как можно ближе к другим людям. Если противник начал нападение, защищайтесь, используя соответствующую атаке технику.

Против нескольких нападающих По возможности держите дистанцию 1,5 м от ближайшего противника, не допускайте ее уменьшения. Держите всех противников в поле зрения, стараясь не допустить, чтобы они Вас окружили. По возможности встаньте около стены, не прижимаясь к ней и при необходимости перемещаясь вдоль нее. Как и в случае, когда нападающий один, старайтесь находиться ближе к выходу или другому пути спасения, а также как можно ближе к другим людям. Если противников много, прежде всего оцените возможность немедленного спасения бегством. Убежать будет проще, если громко кричать: «Пожар!», Убегая, старайтесь приблизиться к прохожим. Крик: «Пожар!» возможно привлечет свидетелей, которые бы без этого скорее всего не появятся. Если наобходимо защищаться, действуйте как показано в уроке «Защита от нескольких нападающих».

Тактика защиты (выбор действия)

Невозможно рассмотреть в одной книге все возможные варианты тактики защиты. В зависимости от характера нападения могут быть выделены два основных типа защитных действий. А) Автоматическая защита от резкого неожиданного нападения (вор, который вырывает у Вас сумку и убегает, человек, который просит закурить и неожиданно наносит удар в голову, и т.д…) Б) Защита от одного или нескольких нападающих, четко показавших свои намерения угрозами или соответствующим поведением.

А) Автоматическая защита В случае автоматической защиты как правило невозможно предвидеть нападение и принять положение готовности; бдительность надо сохранять постоянно, всю жизнь. Великий Учитель Такеда Сокаку Минамото но Йори Маса (1858-1943), учеником которого был Учитель Уесиба, реформатор Айкидзюцу и создатель Айкидо, после Второй Мировой войны (см. также Заключение), говорил своим ученикам следующее: «Никакой Мастер, даже самый великий, не сможет победить, если потеряет осмотрительность». Вы должны считать это советом Вам лично, который, как и другие советы даваемые в этой книге, заслуживает осмысливания и практического применения.

При такой защите знания, полученные на тренировках, проявляются в форме рефлексов, поскольку в этом случае активно что-то вспомнить Вы не сможете.

Защита начинается с освобождения от захвата, или ухода от удара, или с защиты своей сумки или другой вещи при попытке ограбления и сразу же заканчивается Атеми или замком. В отдельных случаях возможно удержание до прихода помощи.

Б) Защита из положения готовности

Если нападающий показал свои намерения, необходимо принять положение готовности, которое, как Вы уже знаете, представляет собой не просто стойку в обычном понимании, но положение относительно противника, позволяющее легко перемешаться в разных направлениях, защищаться и контратаковать.

Приняв положение готовности и проанализировав ситуацию, Вы должны выбрать дальнейшие действия с максимально выгодным для себя использованием особенностей ситуации. I. Если Вы решили ждать действий противника, то Ваш ответ на его атаку будет рефлекторным, как при автоматической защите, но с той разницей, что в этот раз готовность к атаке даст Вам преимущество.

Ваши действия должны будут начаться с освобождения или ухода и закончиться ударом с переходом, в отдельных случаях, к удержанию. II. Если Вы решили контратаковать, это надо делать жестко и решительно. Нужно не пробовать действие, а сразу добиваться успеха за счет максимальной решимости.

В простых случаях защиты от несложных типов атаки Ваши действия должны начинаться с останавливающего Атеми, который наносится со средней силой, и заканчиваться соответствующей атаке классической техникой защиты; в отдельных случаях возможно удержание противника до прихода помощи.

В сложных случаях защиты от опасной атаки, от вооруженного противника или от нескольких нападающих без оружия, Ваши действия должны начаться с удара, который будет одновременно завершающим. Этот удар, наносимый с максимальной силой и концентрацией (желательно с громким криком – Киай), должен сразу вывести противника из строя. Такое действие может помочь проложить себе путь к спасению бегством в случае, когда нападающих много.

Защиту от вооруженного противника можно завершить классической техникой самообороны или удержанием, если первого удара недостаточно.

Не рекомендуется применять технику контроля и удержания, защищаясь от нескольких нападающих, поскольку удерживая одного противника Вы неподвижны, то есть отдаете себя на милость остальных.

Атеми (удары по чувствительным точкам)

В последнее время понятие Атеми все чаще встречается применительно к самообороне, заменяя слово «удар». Поэтому, здесь я тоже использую это понятие.

Атеми – это удар, наносимый определенной частью тела или подходящим предметом по чувствительной или жизненно важной точке тела человека.

Использование жизненно важных точек тела человека для победы над противником характерно для многих видов спортивных единоборств. В Азии это искусство развивалось и проверялось на практике во время войн в течение более чем 2000 лет. Последний существенный вклад в науку об Атеми и особенностях их использования для разных жизненно важных точек был сделан в период Второй Мировой войны японцами, проводившими многочисленные специальные эксперименты на пленных.

Использование Атеми объединяет целый ряд боевых исскусств, в том числе каратэ, дзю-дзюцу и Айкибудо. Если при занятиях спортом Атеми никогда не отрабатывается как реальный удар, то при самообороне (подразумеваются условия необходимой самообороны) он должен быть эффективным на 100%.

Применение

Применение Атеми должно иметь решающее значение. Если это только безуспешная попытка, то она несомненно лишь увеличит силу и злость Вашего противника, одновременно лишая Вас преимущества первого удара.

Для успешного применения Атеми удар должен наноситься с большой скоростью и точно по выбранной точке; в момент воздействия необходима полная концентрация силы и энергии.

Выбор Атеми, его силы и точки приложения должен соответствовать конкретным условиям защиты, как показано в последующих уроках, или же, для случаев, не рассомренных в данной книге, – наиболее близкой из известных Вам форм атаки.

С другой стороны, на случай нападения лучше сначала выбрать ограниченное число Атеми и соответствующих жизненно важных точек и использовать только те, для которых Ваши действия закреплены на уровне рефлекса.

Оставаясь в любом случае очень точным ударом, Атеми имеет две различные формы Останавливающий, или открывающий, удар Завершающий удар

Открывающий удар используется для подготовки дальнейших действий: выполнения техники защиты, удержания, и т.д.

Останавливающий удар применяют, чтобы остановить нападение противника. В этом случае сильный удар может быть одновременно и завершающим. Открывающий удар наносится со средней силой. Его цель – дать Вам время для успешных дальнейших действий.

Что касается завершающего удара, то он, как видно из названия, применяется для завершения защиты, обычно против вооруженного противника или нескольких нападающих; в первом случае это контратака, во втором – обычно прокладывание пути для спасения бегством. Завершающий удар наносится с максимальной силой. Он должен однозначно закончить защиту.

Несомненно, такая защита наиболее проста и ее значительно проще освоить чем различные более сложные действия (замки суставов и др.). Атеми должен быть нанесен с максимально возможной скоростью и с максимальной силой. Максимальная сила пропорциональна общей силе (массе) человека. Очевидно, что при одной и той же скорости удар молодого человека массой 80 кг будет сильнее удара девушки массой 40 кг. В некоторых случаях, например при ударе локтем в грудь, это различие будет определять различие между кратковременной остановкой дыхания и смертельным повреждением. Поэтому, только Вы сами можете рассчитать прилагаемую силу в зависимости от конкретной ситуации. В этом Вам должен помочь раздел этой книги, посвященный жизненно важным точкам, где указаны возможные способы и соответствующие результаты воздействия.

Естественное оружие (способы нанесения ударов) Из множества возможных способов нанесения ударов можно выделить основные, которые одновременно достаточно просты и эффективны.

В основном удары наносятся: номера надо поставить на рисунке, авсе подписи на рисунках 1-3 снять пальцами (уколы, шипки) открытой рукой (серединой (2) или основанием (1) ладони) кулаком (прямой (4) или обратный (3,5) удар) локтем (прямой (6) или обратный (8) удар) коленом (прямой удар (7)) ногой (передний (9), боковой (10) или задний (11) удар)

Зубы также следует считать хорошим естественным оружием. Укус – это идеальное средство защиты, особенно в условиях тесного контакта при попытке изнасилования.

Жизненно важные точки

Здесь я рассмотрю те жизненно важные точки, которые легко доступны для неспециалистов в единоборствах или в анатомии.

Итак, в этой главе показаны определенные участки тела человека и соответствующие методы воздействия, доказавшие свою эффективность при самообороне. В реальной схватке скорее всего окажется бесполезно просто дергать противника за волосы или за ухо; даже выдранный клок волос или оторванное ухо могут быть просто не замечены. Однако, и такое воздействие часто используется в качестве компонента приемов самообороны.

Через указанные точки производится прямое или косвенное (через болевые центры) воздействие на периферическую нервную систему; оно может заставить противника потерять способность к продолжению нападения.

Методы воздействия на болевые точки крайне разнообразны и определяются конкретными условиями:

Щипки, давление, сжатие, уколы, укусы, и т.д. часто применяются при близком контакте, в частности женщинами против насильников.

Удары локтем, коленом, кончиками пальцев, основанием ладони применяются на короткой дистанции или как завершающие в серии.

Удары ребром ладони, кулаком, различные удары ногой используются на дистанции от средней до максимальной, соответствующей пределу досягаемости.

Рисунок Жизненно важные точки 1) глаза 2) уши 3) кончик носа 3а) основание носа 4) подбородок 5) горло 6) солнечное сплетение (желудок) 7) ребра 8) половые органы 9) наружная поверхность бедра 10) колено 11) голень 12) пальцы ног

Практическое применение: способы и результаты воздействия

Для каждой из указанных точек существуют конкретные методы воздействия в зависимости от условий защиты. Как правило, один определенный метод воздействия оказывается наиболее эффективным.

Рассмотрим это отдельно для каждой из основных точек. 1) глаза

Глаза – это слабое место, на которое можно успешно воздействовать в условиях близкого контакта с нападающим, например при попытке обхвата спереди, удушения или изнасилования. Методы воздействия Давление кончиками пальцев, можно большими пальцами. Атеми кончиками пальцев.

Результат воздействия

Давление вызывает неприятные болезненные ощущения, которые заставят противника отпустить хват и отступить.

Атеми средней силы вызывает резкую боль, которая, сопровождаясь страхом потерять зрение, заставит нападающего прекратить агрессивные действия.

Более сильный удар может вызвать общее поражение разной степени тяжести с потерей сознания, вплоть до остановки сердца.

Результатом любого удара может быть травма с необратимыми последствиями. 2) уши Возможности воздействия на уши ограничены и сводятся в основном к условиям тесного контакта. Методы воздействия Атеми по ушам одновременно двумя ладонями Результат воздействия При ударе типа двойной пощечина одновременно двумя руками (пальцы сжаты, ладони чуть вогнуты) возникает шок, связанный с эффектом давления на барабанные перепонки. Удар средней силы вызывает резкую боль и временную потерю слуха, что заставит противника прекратить агрессивные действия. При сильном шоке возможна потеря сознания и потеря слуха вплоть до полной глухоты. В результате воздействия возможен разрыв барабанных перепонок. 3) кончик носа 3а) основание носа

Воздействие на точки носа производится в основном на короткой или средней дистанции, например, с целью остановить противника, заставить его отступить и открыться для последующих защитных действий. Методы воздействия Атеми основанием ладони, ребром ладони, головой, кулаком, локтем, и т.д.

Результат воздействия При ударе средней силы возникает резкая боль и крайне неприятное ощущение рези в глазах, сопровождающееся слезотечением. При более сильном ударе возможен перелом носа, сильное носовое кровотечение, а для точки у основания носа также потеря сознания. 4) подбородок

Воздействие на эту точку также возможно на короткой и средней достанции. Методы воздействия Атеми основанием ладони, кулаком, локтем, коленом, и т.д. Результат воздействия Удар средней силы вызывает кратковременную черепно-мозговую недостаточность, что на несколько секунд остановит противника. Сильный удар может вызвать серьезную черепно-мозговую травму, вплоть до потери сознания и комы. Кроме того, возможен перелом челюсти. 5) горло В действительности в области горла находится несколько разных жизненно-важных точек, которые здесь по-отдельности не

рассматриваются. Их совокупность создает крайне чутвительную зону, воздействие на которую возможно в самых разных случаях самообороны с любой дистанции.

Методы воздействия Давление или сжатие кончиками пальцев. Удар ребром ладони, кончиками пальцев, кулаком, локтем, и т.д. Результат воздействия Давление пальцами на нижнюю часть горла или сжатие кадыка большим и указательным пальцами вызывает очень сильные неприятные ощущения, которые заставят противника прекратить активные действия и отступить. Очень сильное сжатие кадыка смертельно. Также смертельны сильные удары как спереди (в кадык или в нижнюю часть горла), так и сбоку.

6) солнечное сплетение (желудок) Это также зона, включающая несколько чувствительных точек, которые по отдельности здесь не рассматриваются. Ее можно считать оптимальной для воздействия в условиях самообороны, поскольку при высокой чувствительности практически исключены серьезные травмы. Она доступна на короткой и средней дистанции.

Методы воздействия Атеми локтем, кулаком, коленом, ногой, и т.д. Результат воздействия Удар средней силы вызывает кратковременную потерю дыхания. При сильном ударе возможна потеря сознания. 7) ребра Имеется в виду зона, расположенная чуть ниже плавающих ребер. Удар справа – это хорошо известный удар в печень, но и удар слева тоже достаточно эффективен. Воздействие на эту зону хорошо дополняет воздействие на предыдущую.

Методы воздействия Атеми локтем, кулаком, коленом, ногой, и т.д. Результат воздействия Удар средней силы вызывает кратковременную потерю дыхания. Более сильный удар может вызвать потерю сознания, разрыв печени, а также перелом ребер. 8) низ живота (половые органы)

Наружные половые органы мужчины, как и точка, рассмотренная под N 1, – это идеальный объект воздействия при защите в особо сложных случаях. Эта зона, характеризующаяся повышенной уязвимостью и чувствительностью, доступна с любой дистанции. Методы воздействия Сдавливание в кулаке Удар кулаком, ребром ладони, коленом, ногой, и т.д. Результат воздействия Сдавливание или удар средней силы вызывает сильную боль, которая моментально выводит противника из строя. Сильный удар вызывает потерю сознания и общую травму большей или меньшей степени тяжести.

9) наружная поверхность бедра В середине наружной поверхности бедра находится хорошо известная болевая точка, доступная в основном с короткой дистанции.

Методы воздействия Атеми коленом или ногой Результат воздействия Удар должен быть сильным. Он дает сильное болевое воздействие, вплоть до парализации ноги и потери сознания. 10) колено Эта точка, как и предыдущая, скорее относится к особо чувствительным, чем к действительно жизненно важным. Воздействие обычно производится с нормальной дистанции. Методы воздействия Разнообразные удары ногой.

Результат воздействия Любой удар по колену вызывает сильную боль и позволяет выиграть время. При сильном ударе возможна серьезная травма. 11) внутренняя часть голени Чувствительная точка, как и предыдущая. Методы воздействия Давление на внутреннюю часть голени ребром ботинка. Прямой передний или прямой боковой удар ногой. Результат воздействия Аналогичен результату воздействия на точку N 9. 12) пальцы и подъем ноги Как и точки N 10 и 11, эта зона обладает повышенной чувствительностью к ударам, за исключением случаев, когда она хорошо защищена, например, толстой зимней обувью. Воздействие на эту зону особенно рекомендуется при защите от обхватов сзади.

Методы воздействия Сильный прямой удар пяткой (каблуком). Результат воздействия Сильная боль, как для точек N 9 и 11.

Я ничего не сказал о жизненно важных точках задней стороны тела, потому что они труднодоступны и при этом часто воздействие на них смертельно, то есть их не следует рекомендовать для самообороны. Если по стечению обстоятельств Вам придется действовать за спиной нападающего, можно успешно использовать воздействие на уже

знакомые Вам точки. Точка N 1 может быть использована, чтобы отклонить противника назад и заставить его отпустить жертву, при этом можно также тянуть его за волосы или за уши. Точка N 2 при воздействии, аналогичном применяемому спереди, поможет спасти того, кому угрожает серьезная опасность. Точка N 3 – аналогично точке N 1. Точка N 5 – аналогично точкам N 1 и 3; возможен переход к удерживающему захвату, например показанному в Уроке 5. Точка N 8 – аналогично точкам N 3 и 5 за счет сжатия в кулаке с движением назад. Второй рукой можно тянуть противника назад за волосы. Замечание: Как показано в последующих уроках, на ряд жизненно важных точек можно воздействовать с помощью различных бытовых предметов.

Помните, что сильный удар по некоторым жизненно важным точкам может вызвать смерть или травмы с необратимыми последствиями; воздействие на жизненно важные точки во всех случаях должно быть оправдано условиями необходимой самообороны.

Урок 3 Защита от захватов спереди или сбоку 1. Захват разноименной руки снаружи 2. Захват двух рук 3. Захват одноименной руки изнутри 4. Захват одной руки двумя руками 5. Захват рукава 6. Захват плеча 7. Захват отворота одной рукой

Защита от захватов спереди и сбоку, а также от захватов сзади

В пределах одной книги невозможно показать ни все возможные формы защиты от одного захвата, ни все возможные захваты, которые можно себе представить. Поэтому я выбрал 18 захватов спереди или сбоку и 7 захватов сзади, которые считаю наиболее распространенными или наиболее показательными.

В действительности на основе одной формы защиты или одной формы захвата можно самому представить сходные формы для других случаев; это относится к случаям, не рассмотренным в этой книге. Каждая форма защиты, представленная здесь, – это ключ, применимый для многих других ситуаций.

Защита от захватов спереди или сбоку 1. Захват разноименной руки снаружи Жесткая защита 1) Нападающий захватил левой рукой вашу правую руку. 2) Сразу отведите правую руку в сторону с продвижением передней ногой вперед (снаружи-слева по отношению к нападающему), одновременно нанесите Атеми левым кулаком в точку на подбородке.

Если Вы женщина, то возможно Вам прийдется нанести удар кулаком в горло или прямой удар левым локтем в солнечное сплетение.

Если Ваш удар оказался недостаточно сильным, можете дополнить его Атеми левым коленом в низ живота.

Удержание на земле с контролем прямой руки

Сразу после Атеми локтем или кулаком захватите левой рукой левую руку противника, разворачиваясь на правой ноге, так, чтобы оказаться позади его прямой руки, повернутой внутренней стороной предплечья вниз (рис. 3). 3) Надавите на его локоть в направлении вниз (в случае необходимости это может быть Атеми локтем). Данное действие может привести к повреждению локтевого сустава противника. 4) Захватив локоть противника ближней рукой, толкайте его вперед-вниз.

При необходимости Вы можете заставить противника убрать назад левую ногу, нанося Атеми в под ем ноги правой пяткой. 5) Продолжайте давление вперед-вниз, пока нападающий не ляжет на живот. 6) Как только он окажется на земле, прижмите его плечо правым коленом. Давление коленом можно начать и раньше, движение в этом случае будет сильнее движения руками.

Рука противника зажата у Вашего левого бедра локтем вверх. Используя вес своего тела, давите на локоть противника, пока он явно не сдастся или пока не прийдет помощь. Замечание: Никогда не пытайтесь удерживать противника, если Вы не уверены что он один или если он кажется намного сильнее Вас.

2. Захват двух рук Жесткая защита 1) Нападающий хватает Вас за обе руки. 2) Сразу же разведите руки с небольшим смещением впрево, и, перенося вес на правую ногу, нанесите Атеми в низ живота левой ногой.

Если в момент захвата дистанция меньше, чем показанная на рисунке, нанесите удар коленом.

Удержание на земле с контролем прямой руки Выполняется как в предыдущем случае (1)

3. Захват одноименной руки изнутри 1) Нападающий схатил Вас левой рукой за левую руку. 2) Сразу же на движении левой ногой вперед-влево нанесите Атеми – прямой удар правым кулаком в левый бок. Если этого удара оказалось недостаточно: 3) Отогнув и крепко прижав к себе левую кисть его прямой руки, сделайте большой шаг вперед правой ногой, вкладывая всю силу в давление на его локоть (при этом нападающий под угрозой травмы локтя упадет на землю животом вниз).

Удержание на земле с контролем прямой руки Продолжая предыдущего движение, 4) переместите правую руку на локоть противника, усиливая давление в направлении вперед-в сторону-вниз, как в предыдуших случаях (1, 2); закончите аналогично.

4. Захват одной руки двумя руками Жесткая защита 1) Нападающий схатил Вас двумя руками за левую руку. Возможна защита, аналогичная применяемой в случаях (1-3), а именно Атеми – прямой удар кулаком свободной руки в подбородок, передней ногой в низ живота, кулаком свободной руки в бок, или еще 2) возможен удар в солнечное сплетение коленом передней или задней ноги, усиленный за счет одновременного захвата за плечи.

Удержание на земле с контролем прямой руки Выполняется как в предыдущих случаях (1-3)

5. Захват рукава Жесткая защита 1) Нападающий схватил Вас за рукав, подойдя справа. 2) Сразу же сделайте отшаг правой ногой вправо – за спину противника, одновременно поднимая руку для Атеми обратной стороной кулака в подбородок или в нос; вторая рука защищает Вас от возможного удара ниже пояса. Атеми заставит противника откинуть голову назад. 3) После удара продолжайте движение правой руки вверх и далее вокруг (полный оборот) выпрямленной руки противника. 4) сбив левой рукой левую руку противника, крепко захватите ее и двигайте а направлении, противоположном направлению движения правой руки.

Болевое воздействие и боязнь травмы локтя заставит противника слегка сдвинуться вперед и подняться на цыпочки, что можно считать показателем эффективного контроля.

В таком положении вы можете удерживать противника некоторое время. Если Вы женщина, то Вы возможно Вам прийдется жестко закончить свою защиту, или на первом ударе, или за счет более сильного и резкого движения на стадии (4).

Если в конце вращения руки (3) рука противника окажется зажата у Вас подмышкой, что следует считать более удачным вариантом, продолжайте движение так, как описано для следующего случая.

6. Захват плеча Жесткая защита 1) Нападающий, подойдя с правой стороны и стоя чуть сзади, хватает Вас за плечо, собираясь, когда Вы повернетесь к нему, нанести удар. 2) Как в предыдущем случае, отшагните правой ногой вправо, одновременно нанося Атеми – круговой удар кулаком в лицо нападающему. 3) после удара продолжите движение правой руки вверх и далее вокруг (полный оборот) выпрямленной руки противника на уровне локтя; в данном случая в конце движения рука противника оказывается крепко зажата у Вас подмышкой.

Это создаст очень болезненный замок руки противника, предплечье которой должно быть развернуто внутренней стороной вверх. Вы можете усилить болевое воздействие, придерживая свою правую руку левой рукой и разворачивая корпус назад-влево.

В таком положении вы можете удерживать противника некоторое время. Если Вы женщина, то возможно Вам прийдется закончить свою защиту жестко, как описано для предудущего случая (5)

7) Захват отворота одной рукой

Жесткая защита 1) Нападающий захватил правый отворот Вашего пиджака. 2) Сразу же правым предплечьем сбейте в сторону локоть противника, Ваша рука должна быть сжата

в кулак, чтобы при угрозе его удара второй рукой в голову сразу же нанести ему удар в лицо.

Одновременно сместитесь вбок за счет скользящего шага правой ногой вправо, закрываясь левой рукой от возможного удара на среднем или нижнем уровне.

3) Усиливая давление на локоть противника, заставьте его слегка развернуться. Одновременно контролируйте левой рукой кисть его левой руки.

4) Не останавливая движение, захватите его за волосы и потяните назад.

5) Закончите Атеми левым коленом в левый бок.

Удержание на земле с контролем прямой руки 6) можно закончить защиту броском с последующим удержанием.

Урок 4 Защита от захватов спереди или сбоку (продолжение) 8. Захват двух отворотов 9. Захват двух рукавов 10. Захват двух ушей 10а. Захват головы двумя руками 10в. Захват волос по бокам головы 11. Захват волос одной рукой 12. Удушающий захват спереди двумя руками 13. Удушающий захват спереди одной рукой 14. Удушающее воздействие предплечьем у стены 15. Попытка обхвата спереди 16. Обхват спереди 17. Обхват спереди поверх рук 18. Замок шеи сбоку

8. Захват двух отворотов Жесткая защита 1) Нападающий хвтает Вас за отвороты пиджака (при таком захвате существует опасность удара головой в лицо и удара коленом в низ живота). 2) Сразу же начните двигаться, как описано для предыдущего случая (7), но на этот раз Ваша правая рука должна пройти между руками противника, а не с наружной стороны его руки (обратите внимание на положение корпуса после входа, показанное на рисунке. Эта позиция в ответ на нападение будет основой для возможных последующих защитных действий).

3) Нанеся удар правым кулаком, сразу же захватите правую руку противника сверху, прижимая ее к себе, затем подведите левую ногу к правой, присядьте и развернитесь на 180 направо-назад с отшагом правой ногой.

4) Закончите ударом в локоть противника.

Удержание на земле или наверху Из положения (4) возможны два варианта удержания а) на земле с контролем прямой руки, как в случаях (1-4) б) для верхнего удержания, отцепив руку противника от своего отворота, как можно сильнее поверните его кисть, захватив снизу в кулак большой палец (см. рисунок крупным планом).

Вид сзади: 5) Продолжайте воздействие на руку, сгибая кисть,. что заставит противника наклониться вперед. 6) Продолжая кремко держать его большой палец, двигайте кисть противника по кругу вверх-вперед, так, чтобы его кисть оказалась прижата сгибом запястья Вашей левой руки. Одновременно правой рукой тяние его руку к себе, захватив ее снизу около локтя. 7) Отпустите локоть и усильте замок правой рукой. Для контроля продолжайте давление на кисть, что заставит противника поднятося на цыпочки. Замечание: При таком верхнем удержании противник всегда должен стоять на цыпочках. При ослаблении контроля (например, в результате усталости защищающегося, расслабления или привыкания противника), через некоторое время противник сможет освободиться.

9. Захват двух рукавов Нападающий хватает Вас за рукава на уровне локтей или выше, чтобы сразу ударить головой или коленом. Сразу же защищайтесь так же, как описано для предыдущего случая.

10. Захват двух ушей 10а. Захват головы двумя руками 10в. Захват волос по бокам головы Защита от этих трех захватов аналогична применяемой в двух предыдущих случаях: при захвате двух отворотов или двух рукавов. 1) Сразу же поднимите правый кулак или локоть (для левши – левый), защищая от урада голову. 2) Одновременно второй рукой прикройте низ живота. 3) Выполняйте защитные действия

11. Захват волос одной рукой Жесткая защита Нападающий захватил Ваши волосы в кулак. 1) Сразу же крепко прижмите руку противника к своей голове, контролируя ее и

снимая болевое воздействие. Одновременно нанесите удар ногой в низ живота или в солнечное сплетение.

Удержание на земле с контролем прямой руки 2) Резко опустите запястье противника вниз. Болевое воздействие заставит его опуститься на колени. 3) далее сразу прижмите коленом плечо или локоть противника, что позволит положить его на землю и контролировать.

12. Удушающий захват спереди двумя руками Жесткая защита Нападающий пытается Вас задушить двумя руками, прижав к стене. 1) Сразу же нанесите Атеми основанием левой ладони в подбородок или в нос (возможен также удар кончиками пальцев в глаза или в горло). Одновременно закройтесь правой рукой от возможного удара в низ живота. 2) Захватив левой рукой сверху левую руку противника и подняв свою правую руку, разверните корпус вперед-влево. 3) За счет этого движения левая рука противника будет повернута вправо. Зафиксируйте ее перед собой в форме буквы S так, чтобы тыльная сторона кисти была развернута в направлении плеча противника. Сильное болевое воздействие заставит противника присесть и прекратить сопротивление.

Удержание на земле или наверху Далее Вы можене перейти а) к удержанию на земле с контролем прямой руки б) к верхнему удержанию, рассмотренному для случая захвата двух отворотов (8), для этого 4) Сохраняя фиксацию левой руки противника, захватите правой рукой в кулак его большой палец, как показано на рисунке крупным планом; далее переходите к верхнему удержанию.

13. Удушающий захват спереди одной рукой Жесткая защита Нападающий прижал Вас к стене и держит за горло 1) Сразу же начните защищаться как в предыдущем слечае (пункты 1-2). 2) Левая рука нападающего оказавается повернута вправо. Сразу же сделайте шаг вперед правой ногой, чтобы вывести противника из равновесия и заставить его нагнуться с прямой рукой. Сразу же контролируйте локтем его руку (контроль может быть заменен завершающим Атеми).

Удержание на земле с контролем прямой руки Надавив на руку противника в направлении вниз, переходите к удержанию на земле как описано раньше.

14. Удушающее воздействие предплечьем у стены Жесткая защита 1) Прижав Вас к стене, нападающий давит левым предплечьем на горло, собираясь ударить правой рукой. Сразу же, подняв правую руку, сбейте его локоть влево. Это движение должно сопровождаться движением корпуса, в результате которого слегка отводится левое плечо и освобождается горло. 2) Воспользовавшись тем, что противник потерял равновесие и наклонился вперед, надавите левой рукой ему на затылок, одновременно нанося удар левым коленом в низ живота или в солнечное сплетение. Далее Вы можете бросить противника. 3) Одновременно с акцентированным давлением на затылок противника в направлении к себе – вниз, толкайте его левую руку как можно дальше вперед. Можно усилить воздействие за счет Атеми коленом в солнечное сплетение.

15. Попытка обхвата спереди Нападающий пытается обхватить Вас спереди двумя руками. 1) Сразу же остановите его, подняв правый локоть к его лицу на шаге правой ногой вперед. 2) Сделайте шаг вперед левой ногой, прихватывая его правую руку своей левой рукой снизу, в правой – сверху. 3) Крепко прижав его руку обеими руками к себе, нанесите Атеми правым коленом в солнечное сплетение.

Удержание на замле с контролем прямой руки 4) После Атеми, вернув правую ногу в исходное положение, с силой опустите плечо противника вниз вдоль оси Вашего корпуса. Чтобы положить его на живот, продолжайте воздействие, разворачиваясь на 180.

Удерживайте противника на земле, зажав его выпрямленную руку между коленями

16. Обхват спереди Жесткая защита Нападающий обхватил Вас спереди (хочет опрокинуть на спину, обнимает, и т.д.) 1) Сразу же напрягите мышцы живота, чтобы не

упасть на спину, и нанесите Атеми коленом в низ живота противника. Поставив после удара ногу (в данном случае правую) на землю, развернитесь вправо; ведите правую руку противника перед собой, контролируя локоть, как описано для предыдущего случая.

Отработайте удар коленом так, чтобы всегда наносить его со стороны руки, которая держит Вас за талию, а не со стороны руки, держащей за плечо.

Удержание на земле с контролем прямой руки

Продолжайте движение, переходя к удержанию как описано для предыдущего случая.

17. Обхват спереди поверх рук Жесткая защита Нападающий обхватил Вас поверх рук. 1) Сразу же нанесите Атеми в низ живота локтем или коленом. Кроме того, чтобы освободиться от захвата возможен также хват за низ живота противника.

Удержание на земле с контролем прямой руки Выполняется так же, как в двух предыдущих случаях (15 и 16)

17а Обхват спереди под руками Жесткая защита 2) Нападающий обхватил Вас под руками. Сразу же потяните его за волосы правой рукой в направлении назад, одновременно толкая левой рукой в подбородок. Чтобы не потерять равновесие, сделайте шаг вперед правой ногой.

Освободившись от захвата, вы можете завершить защиту ударом левой рукой в солнечное сплетение.

18. Замок шеи сбоку 1) Нападающий обхватил Вашу шею левой рукой так, что только Ваша левая рука осталась впереди. 2) Выпрямляясь, сразу же нанесите Атеми основанием ладони в нос или в подбородок. 3) Далее потяните его за волосы или надавите на глаза правой рукой, опрокидывая его на спину и заканчивая как в предыдущем случае (17а).

Вариант Обе Ваши руки оказались впреди корпуса противника 1) Сразу же нанесите Атеми боковой стороной правого кулака в низ живота противника, одновременно принимая устойчивое положение. Атеми заставит его наклониться и отпустить Вашу шею. 2) Сразу же, захватив обеими руками его брюки на уровне бедер, потяните ввверх и в сторону,противоположную направлению захвата. Это движение позволит бросить противника на спину.

Урок 5 Защита от захватов сзади 1. Захват волос с рывком назад 2. Захват воротника с толчком вперед 2а Хват за плечи с толчком вперед 2б Захват двух рукавов 3. Захват двух рук 4. Обхват под руками 5. Обхват поверх рук 6. Заворачивание руки за спину 7. Удушающий захват сзади

1. Захват волос с рывком назад Жесткая защита 1) нападающий схватил Вас за волосы и тянет назад 2) Сразу же наклонитесь вперед, чтобы не упасть назад, и нанесите удар пяткой снизу вверх в низ живота противника, или прямой удар в солнечное сплетение. 3) Сразу после удара развернитесь вправо, поворачиваясь на левой ноге и поднимая правую руку. Закончив разворот одновременно с постановкой ноги вперед, перенесите вес вперед. На этом движении вращения корпуса нанесите Атеми левым кулаком в солнечное сплетение противника, одновременно сбивая его руку вправо. 4) Слегка подтянув левую ногу и перенося на нее вес тела, сразу же нанесите Атеми правым коленом в бок противника.

Удержание на земле с контролем прямой руки Поставив правую ногу на землю после удара, захватите правой рукой правое запястье противника и развернитесь на 180 вправо вокруг своей левой ноги с воздействием на локоть противника в направлении вперед-вниз, как в описанных выше примерах аналогичного контроля.

2. Захват воротника с толчком вперед 2а Хват за плечи с толчком вперед 2б Захват двух рукавов В этих трех случаях, а также во всех остальных случаях захватов сзади выше пояса прямыми руками, защита аналогична описанной для предыдущего случая. 1) Нанесите Атеми ногой назад и выпрямите корпус. 2) Поднимите руку и развернитесь в сторону этой руки. Это движение заставит противника отпустить Вас и наклониться

вперед. 3) Нанесите завершающий удар или, при наличии возможности, закончите удержанием.

3. Захват двух рук 1) Нападающий захватил Вас сзади за руки. 2) Сразу же, наклонившись вперед, нанесите прямой удар ногой назад в солнечное сплетение или в низ живота противника, затем захватите правой рукой его левое запястье. 3) После удара поставьте правую ногу за левую ногу противника. 4) Поднимая руку противника вверх с резким разворотом вправо, освободитесь от захвата на этом движении корпуса нанесите прямой удар локтем.

4. Обхват под руками Жесткая защита 1) Нападающий обхватил Вас сзади под руками. Сразу же нанесите серию Атеми в лицо, быстро вращаясь вправо-влево-вправо и чередуя удары правым и левым локтем. Возможен также удар пяткой по ноге противника. 2) Если хват сохраняется, раз едините руки противника, одновременно поворачивая сверху его большой палец и отгибая согнутый мизинец (показано крупным планом). 3) Перенося вес тела на левую ногу, отведите руку противника влево. 4) Разверните руку противника, поворачиваясь на 180 вокруг левой ноги. (Отпустить его правую руку можно только в момент вращения). Закончите защиту, нанося Атеми правой ногой в солнечное сплетение.

Верхнее удержание Далее Вы можете перейти к верхнему удержанию, контролируя согнутую руку.

5. Обхват поверх рук 1) Нападающий обхватил Вас сзади поверх рук. Сразу же сделайте глубокий вдох, затем резкий выдох, сжимая грудную клетку и направляя часть воздуха в живот, одновременно поднимая прямые руки вверх. 2) Как только руки противника соскольнут к Вашей шее, поднимите одну руку над головой, одновременно опуская вторую и разворвчивая бедра назад-в сторону (в данном случае вправо). Это должно быть скоординированное движение одновременно рук, ног и корпуса. 3) На развороте нанесите Атеми левым кулаком в низ живота, а правым – в лицо противника.

Удержание на земле с контролем прямой руки

4) Освободив голову, просуньте левую руку между руками противника, контролируя его правый локоть и направляя его вниз. Одновременно правой рукой захватите его руку сверху или надавите на горло. Усиливая давление вниз, развернитесь на 180 вокруг левой ноги. Положив противника на живот, удерживайте его в этом положении.

6. Заворачивание руки за спину Жесткая защита 1) Противник заворачивает Вм руку за спину. 2) Сразу же наклонитесь вперед, нанося Атеми правой ногой в низ живота. 3) После удара поставьте ногу далеко вперед и перенесите на нее вес тела, за счет этого движения Вы окажетесь за левой рукой противника у его левого бока. 4) Слегка развернувшись влево, контролируйте левой рукой его затылок за счет давления вниз. 5) Закончить можно ударом правым коленом в солнечное сплетение. 6) Вы можете бросить противника, сделав правой ногой большой шаг вперед.

7. Удушающий захват сзади

1) Нападающий обхватил Вас за шею сзади, подставив под спину левое колено, чтобы повалить. 2) Сразу же развернитесь назад-вправо, нанося Атеми боковой стороной правого кулака (кулак-молот) в низ живота. Одновременно захватите левой рукой правую руку противника (направление поворота должно быть удобным для удара в низ живота; если Вы случайно повернулись не в ту сторону, Вы сможете бросить противника, схватив и потянув его за волосы. 3) Подтягивая свою левую ногу к правой, захватите правый рукав противника около его плеча. 4) Наклоняясь вперед, потяните правой рукой рукав противника в направлении к своему левому колену, одновременно подбейте его ногу, делая правой ногой широкое круговое движение назад.

Урок 6 Защита личного имущества и защита с использованием бытовых предметов А. Защита личного имущества

1. Попытка кражи из сумки спереди 2. Попытка кражи из сумки на ходу сбоку 3. Попытка кражи из сумки сзади

В. Защита с использованием бытовых предметов 1. Защита с зонтом – удар концом 2. Защита с зонтом – удар ручкой (ручкой-крюком) 3. Защита с сумкой от захвата за руку

В разделе А рассматривается несколько случаев защиты личного имущества на примере дамской сумочки – излюбенного об екта для мелких краж. Аналогичная защита может применяться и для других вещей: большой сумки, чемодана, верхней одежды…

Также несложно представить себе защиту в соответствии с тремя примерами из раздела В с применением других бытовых предметов: короткой палки, чемодана, портфеля,… и для разных вариантов нападения.

Если у Вас есть немного воображения, то изучив приведенные здесь простые примеры, вы легко сможете самостоятельно найти им разнообразное применение.

Примечание: короткую палку (Тамбо) можно считать идеальным оружием для защиты. Соответствующая техника, называемая Тамбо-Дзюцу, входит в программу Айкибудо

А. Защита личного имущества

1. Попытка кражи из сумки спереди Жесткая защита 1) Нападающий хватается за Вашу сумку с целью вырвать ее. 2) Сразу после Атеми – прямого удара правой ногой захватите левой рукой его правую руку. 3) Удар заставит противника наклониться вперед. Используя это движение и скручивая его руку, одновременно давите на локоть правой рукой, а левой толкайте кисть в направлении к голове противника. Здесь возможен дополнительный удар левым коленом в бок или в солнечное сплетение.

Удержание на земле с контролем прямой руки Вы можете далее перейти к классическому удержанию, усиливая давление на руку с разворотом на 180 вокруг своей левой ноги.

2. Попытка кражи из сумки на ходу сбоку 1) Нападающий, двигающийся навстречу, пытается вырвать у Вас сумку. 2) Сразу развернитесь в направлении его движения, при этом Вы окажетесь у него за спиной. Крепко схватите его за волосы. (Если противник лысый или его волосы по какой-либо причине недоступны, потяните его назад за воротник с одновременным ударом в низ живота, который наносится сзади между его ногами). 3) Сильно потяните его за волосы назад, одновременно блокируйте его возможное движение назад правой ногой . 4) Вариант стадии 3: Одновременно с рывком за волосы нанесите Атеми ногой ногой под левой колено противника. Это заставит его согнуть ногу и упасть.

3. Попытка кражи из сумки сзади

Жесткая защита 1) Нападающий, подойдя сзади, залез в Вашу сумку, пытается ее вырвать, лезет к Вам в карман, и т.д. 2) Сделав шаг левой ногой назад-вправо, резко развернитесь, нанося Атеми локтем в направлении назад в лицо противника. Одновременно захватите и контролируйте его руку, которой он лезет в сумку. 3) Закончите прямым ударом правым коленом в низ живота.

В. Защита с использованием бытовых предметов 1. Защита с зонтом – удар концом Жесткая защита 1) Нападающий схватил Вас за голову двумя руками, чтобы ударить головой, или совершить насилие. 2) Сразу же нанесите Атеми передним концом зонта или палки в горло противника. 3) После удара, оставив на месте правую руку, отведите ручку зонта на уровень своего левого бедра, чтобы далее при необходимости нанести Атеми ручкой зонта в низ живота противника, как показано для следующего случая.

2. Защита с зонтом – удар ручкой Жесткая защита 1) Нападающий схватил Вас за горло, пытаясь задушить. 2) Сразу же, подняв и взяв левой рукой конец зонта, на шаге вперед нанесите удар ручкой зонта (или задним концом палки) в низ животе противника. Можно сначала нанести удар концом зонта, как показано для предыдущего случая. Далее возможен прямой удар в низ живота правым коленом.

3. Защита с сумкой от захвата за руку Жесткая защита 1) Нападающий схватил Вас за левую руку. Сразу же нанесите ему сильный удар сумкой по лицу. 2) Далее нанесите прямой удар ногой в низ живота. 3) Идеальным приемом защиты в любом случае будет бросок какого-либо предмета в лицо противника; я рекомендую Вам всегда, если есть возможность, это использовать.

Урок 7 Защита от удара кулаком и от удара ногой

1. Основные удары кулаком 2. Защита от прямого удара 3. Защита от бокового нисходящего удара 4. Защита от бокового горизонтального удара 5. Защита от удара снизу вверх

Защита от удара ногой

1. Основные удары ногой 2. Защита от прямого удара ногой вперед 3. Защита от прямого удара ногой назад 4. Защита от прямого бокового удара ногой 5. Защита от кругового удара ногой снаружи внутрь 6. Защита от кругового удара ногой изнутри наружу 7. Защита от удара ногой на нижнем уровне

1. Основные удары кулаком 1) Прямой удар – удар вперед с распрямлением руки (наносится передней или задней рукой). 2) Бокового нисходящий удар (свинг)– удар сбоку сверху вниз за счет силы движения руки. 3) Боковой горизонтальный удар (крюк) – удар в горизонтальной плоскости, усиленный разворотом корпуса. 4) Удар снизу вверх (апперкот) – круговой удар с использованием силы корпуса.

Все остальные возможные удары кулаком по траектории близки к этим четырем.

2. Защита от прямого удара Жесткая защита

1) Нападающий наносит прямой удар левой рукой. Сразу же сделайте скользящий шаг наружу (вперед-вправо) правой ногой, одновременно правой рукой сбивая руку противника внутрь.

2) Продолжая движение вперед-вправо, перенесите вес на правую ногу, освобождая левую.

3) Нанесите Атеми левым коленом в солнечное сплетение или в низ живота противника.

Если дистанция больше, чем для удара коленом, нанесите удар ногой.

3. Защита от бокового нисходящего удара Жесткая защита 1) Нападающий наносит боковой нисходящий удар левой рукой Сразу же, отводя корпус назад, нанесите прямой удар левой ногой в низ живота. Одновременно захватите руку противника, подведя к ней снизу свою левую руку.

Удержание на земле с контролем прямой руки 2) Толкая руку противника вперед, сделайте очень большой шаг вперед правой ногой, одновременно захватив правой рукой его локоть. Акцентируя давление на локоть, поставьте левую ногу далеко впереди правой.

Закончите удержанием.

4. Защита от бокового горизонтального удара Защита аналогично применяемой от бокового нисходящего удара

5. Защита от удара снизу вверх Жесткая защита 1) Нападающий наносит удар снизу левым кулаком. Отодвинув назад голову, чтобы уйти от удара, продолжите движение руки противника снизу вверх, поднимая ее.

2) Нанесите Атеми коленом сразу, как только бок противника окажется открытым за счет под ема его руки. Ведите его руку вперед-к себе.

Удержание на земле с контролем прямой руки

2) Захватив руку противника, ведите ее вперед левой рукой с одновременным давлением на локоть предплечьем правой руки. Перейдите к удержанию, как в предыдущем случае.

В случае, если противник сопротивляется и пробует встать, не теряя контроль его левой руки

3) сбейте его левую ногу назад, одновременно подтягивая руку к себе. 4) нанесите удар пяткой в низ живота снизу вверх.

Защита от удара ногой _

1. Основные удары ногой Основные удары ногой соответствуют рассмотренным в разделе «Атеми»

2. Защита от прямого удара ногой вперед 1) Нападающий наносит прямой удар ногой в низ живота 2) Сразу сделайте скользящий шаг вперед-влево, уводя корпус от удара с набольшим разворотом влево. Одновременно Ваша правая рука проскальзывает под колено противника (1а), а левая ложится на его плечо. Двигаясь дальше вперед и перенося вес на левую ногу, выбейте опорную ногу противника широким круговым движением своей правой ноги.

3. Защита от прямого удара ногой назад 4. Защита от прямого бокового удара ногой С этими двумя ударами можно столкнуться довольно редко. От них лучше всего использовать защиту, аналогичную рассмотренной выше для прямого удара вперед, поскольку принцип и траектория этих ударов очень близки.

5. Защита от кругового удара ногой снаружи внутрь Жесткая защита 1) Нападающий наносит круговой удар ногой снаружи внутрь. Сразу же войдите глубоко внутрь-навстречу, останавливая ногу противника как можно ближе к месту начала удара, одновременно зацепите его ногу снизу на уровне колена. 2) Одновременно с акцентированным шагом внутренней ногой вперед нанесите Атеми в лицо противника пальцами или основанием ладони. 3) Двигайте его опорную ногу вперед с одновременным далением на лицо в направлении назад.

6. Защита от кругового удара ногой изнутри наружу В этом случае используется защита, аналогичная рассмотренной для кругового удара снаружи внутрь, но в этом случае Вы будете находиться позади противника. Жесткая защита включает: Вход глубоко внутрь с остановкой ноги противника как можно ближе к исходной точке удара и подхватом ноги на уровне колена Атеми основанием ладони в голову противника и захват за волосы, заставляющий его наклониться вперед.

Бросок лицом вниз за счет рывка за волосы с одновременным воздействием на опорную ногу.

7. Защита от удара ногой на нижнем уровне Жесткая защита 1) Нападающий наносит удар ногой по внутренней стороне голени. Сразу же поднимите левую ногу в исходное положение для прямого удара. Нанесите прямой боковой удар по внутренней части колена противника.

Урок 8 Защита от нападающего с оружием А. Защита от тупого оружия 1. Удар дубинкой по вертикали сверху вниз 2. Круговой удар дубинкой снаружи внутрь 3. Круговой удар дубинкой изнутри наружу 4. Круговой удар нунчаку или велосипедной цепью 5. Удар стулом

Если нападающий вооружен, и особенно в случаях, когда это достаточно опасное оружие, например, железный лом, велосипедная цепь, нунчаку, нож или бритва, следует соблюдать предельную осторожность. Используйте любую возможность избежать столкновения, особенно если противник кажется опытным и если он играет со своим оружием, делая многочисленные обманные движения без прямой атаки. Для возможности раннего реагирования всегда держите безопасную дистанцию, которую противник длжен будет активно сократить, показав свое намерение напасть.

Если в схватке оружие падает на землю, отбросьте его ногой, никогда не пробуя поднять. Противник может использовать Ваш наклон вниз для удара ногой в лицо. Если же он пробует поднять оружие, нанесите удар ногой в одну из чувствительных точек его протянутой за оружием руки. Перед столкновением, если оно неизбежно, постарайтесь как можно лучше защитить свое левое (правое если Вы левша) предплечье, обмотав его любой одеждой или матерей.

В любом случае защиту можно начать, когда противник заносит оружие для удара (в момент замаха всегда есть возможность входа), или же в начальный или кончный момент удара с соответствующим уходом или блоком. Та или иная тактика может быть наилучшей в одних и опасной в других случаях.

При защите от вооруженного противника выбор момента реагирования жизненно важен. Раннее реагирование возможно,когда противник готовится к удару или замахивается для удара, в других случаях лучше использовать уходы или блоки.

1. Удар дубинкой по вертикали сверху вниз Жесткая защита 1) Нападающий бросается на Вас с дубинкой (дубинка в правой руке), собираясь ударить сверху по голове. 2) В момент удара сделайте наружный вход за счет большого шага левой ногой вперед-вправо,одновременно нанося удар кулаком в бок или в солнечное сплетение. 3) Закончите Атеми правым коленом в солнечное сплетение.

Удержание на земле с контролем прямой руки После стадии (2) захватите правой рукой запястье противника, затем развернитесь на 180 вокруг своей левой ноги с давлением левой рукой на его локоть в направлении вперед-вниз.

Закончите удержанием.

2. Круговой удар дубинкой снаружи внутрь 1) Нападающий готовится нанести круговой удар дубинкой (дубинка в правой руке) по голове в направлении снаружи внутрь. 2) В момент удара сделайте большой шаг вперед-влево. Нанесите правым кулаком Атеми в подбородок, одновременно блокируя левой рукой его руку на уровне плеча. Это движение заставит противника потерять равновесие и отклониться назад-вправо, то есть в сторону своего оружия. В заключение нанесите прямой удар правым коленом в низ живота Можно также закончить броском. 3) После стадии (2) захватите левой рукой правую руку, а левой – волосы противника. Одновременно сделайте большой шаг вперед правой ногой, толкая противника назад-вправо.

3. Круговой удар дубинкой изнутри наружу 1) Нападающий готовится нанести круговой удар дубинкой (дубинка в правой руке) по голове в направлении изнутри наружу. 2) В момент удара сделайте большой шаг вперед-вправо, блокируя руку противника иодновременно нанося ему Атеми – прямой удар левым кулаком в бок.

Можно закончить, нанеся удар левым коленом по середине правого бедра противника с наружной стороны.

Удержание на земле с контролем прямой руки. Возможен случай, когда движения прямого входа недостаточно, и рука

Правой рукой продолжите это круговой движение, одновременно захватывая левой рукой запястье противника. Одновременно сделайте шаг вперед левой ногой и, перенося на нее вес тела, развернитесь на 180 в направлении назад.

2) На этом движении захватите правой рукой кисть и оружие противника, как показано на рисунке крупным планом.

Надавите левым локтем на руку противника в направлении вниз, укладывая его на живот.

Закончите удержанием.

4. Круговой удар нунчаку или велосипедной цепью Удары этим нунчаку, как и велосипедной цепью, в целом похожи на удары дубинкой. Трудности защиты связаны с необходимостью контролировать центр гибкого оружия такого типа. В то же время, это можно считать и преимуществом, поскольку для полного использования преимуществ такого оружия нужны удар большой амплитуды.

Для защиты следует использовать раннее реагирование с входами, аналогичными применяемым от более простого оружия, или же контроль центра оружия, как показано ниже. В целом движения аналогичны используемым при защите от ударов дубинкой.

Для такого оружия я особенно рекомендуя по возможности защитить руку, обмотав ее одеждой.

Жесткая защита 1) Нападающий котовится нанести круговой удар Нунчаку. У Вас есть время, чтобы защитить левое предплечье, обмотав его плащом.

2) В момент удара блокируйте Нунчаку в центре, убрав голову с линии удара, чтобы она не была задета. Одновременно на входе левой ногой нанесите Атеми – прямой удар правым кулаком в лицо.

3) Закончите как в предыдущем случае (стадия 3).

5. Удар стулом Такие удары также в целом сходны с ударами дубинкой. Используется аналогичная защита, которая определяется направлением удара (сверху вниз, снаружи внутрь или изнутри наружу). Здесь рассматривается пример удара сверху вниз.

Жесткая защита 1) Нападающий бросается на Вас, замахнувшись стулом. 2) Сразу же уйдите наружу с линии удара, одновременно нанося Атеми коленом в низ живота или в солнечное сплетение. Возможно раннее реагирование с блокировкой обеих рук противника.

Удержание на земле с контолем прямой руки

После Атеми перейдите на захват руки противника с последующим контролем и удержанием как при защите от захвата разноименной руки.

Урок 9 Б. Защита от колющего и режущего оружия 1. Тычковый прямой удар ножом в живот или в грудь 2. Удар ножом в живот снизу вверх или сбоку 3. Удар ножом сверху вниз в основание шеи (под ключицу. 4. Удар ножом снаружи внутрь в основание шеи 5. Удар бритвой

Если позволяет ситуация и Ваши возможности, я рекомендую для подготовки защиты отвлечь внимание противника, бросив ему в лицо любой предмет: платок, ключи, жидкость из стакана… Короткий момент, пока действия противника будут остановлены, следует использовать для защиты, как показано в первом из рассмотренных примеров. Это действие неприменимо, если дистанция между Вами и противником слишком мала.

1. Тычковый прямой удар ножом в живот или в грудь 1) Нападающий готовится нанести прямой удар в живот, держа нож в правой руке на уровне пояса. 2) В момент начала удара бросьте какой-нибудь предмет, например ключи, в лицо противника, одновременно сделайте встречный вход с уходом с линии атаки за счет большого шага вперед-вправо. 3) Крепко захватив держащую оружие руку противника, нанесите завершающий удар – Атеми локтем в лицо или в горло.

Возможное продолжение 4) Захватите руку противника, держащую оружие,правой рукой сверху, а левой – снизу. После разворота на 180 вокруг левой ноги, как при защите от хвата за отворот, нанесите прямой удар ногой в солнечное сплетение.

Верхнее удержание Из положения, показанного общим и крупным планом (4), перейдите к верхнему удержанию, захватывая большой палец противника и отбирая у него оружие.

---

2. Удар ножом в живот снизу вверх или сбоку _

Жесткая защита 1) Направление удара видно по исходному положению нападающего: рука с оружием опущена вниз, отведена далеко от корпуса и чуть назад. 2) В момент удара сделайте встречный вход, как в предыдущем случае, одновременно блокируя скрещенными руками руку с ножом; Удар останавливает одноименная рука снизу, вторая рука прихватывает сверху руку противника, держащую оружие. 3) Закончите прямым ударом ногой в солнечное сплетение или в низ живота.

Удержание на земле

После Атеми развернитесь на 180 вокруг своей левой ноги, ведя руку противника вперед по кругу, как в предыдущем случае.

3. Удар ножом сверху вниз в основание шеи (под ключицу. 4. Удар ножом снаружи внутрь в основание шеи 5. Удар бритвой

Урок 7 Защита от удара кулаком и от удара ногой

1. Основные удары кулаком 2. Защита от прямого удара 3. Защита от бокового нисходящего удара 4. Защита от бокового горизонтального удара 5. Защита от удара снизу вверх

Защита от удара ногой

1. Основные удары ногой 2. Защита от прямого удара ногой вперед 3. Защита от прямого удара ногой назад 4. Защита от прямого бокового удара ногой 5. Защита от кругового удара ногой снаружи внутрь 6. Защита от кругового удара ногой изнутри наружу 7. Защита от удара ногой на нижнем уровне

1. Основные удары кулаком 1) Прямой удар – удар вперед с распрямлением руки (наносится передней или задней рукой). 2) Бокового нисходящий удар (свинг)– удар сбоку сверху вниз за счет силы движения руки. 3) Боковой горизонтальный удар (крюк) – удар в горизонтальной плоскости, усиленный разворотом корпуса. 4) Удар снизу вверх (апперкот) – круговой удар с использованием силы корпуса.

Все остальные возможные удары кулаком по траектории близки к этим четырем.

2. Защита от прямого удара Жесткая защита

1) Нападающий наносит прямой удар левой рукой. Сразу же сделайте скользящий шаг наружу (вперед-вправо) правой ногой, одновременно правой рукой сбивая руку противника внутрь. 2) Продолжая движение вперед-вправо, перенесите вес на правую ногу, освобождая левую. 3) Нанесите Атеми левым коленом в солнечное сплетение или в низ живота противника. Если дистанция больше, чем для удара коленом, нанесите удар ногой.

3. Защита от бокового нисходящего удара Жесткая защита 1) Нападающий наносит боковой нисходящий удар левой рукой Сразу же, отводя корпус назад, нанесите прямой удар левой ногой в низ живота. Одновременно захватите руку противника, подведя к ней снизу свою левую руку.

Удержание на земле с контролем прямой руки 2) Толкая руку противника вперед, сделайте очень большой шаг вперед правой ногой, одновременно захватив правой рукой его локоть. Акцентируя давление на локоть, поставьте левую ногу далеко впереди правой.

Закончите удержанием.

4. Защита от бокового горизонтального удара Защита аналогично применяемой от бокового нисходящего удара

5. Защита от удара снизу вверх Жесткая защита 1) Нападающий наносит удар снизу левым кулаком. Отодвинув назад голову, чтобы уйти от удара, продолжите движение руки противника снизу вверх, поднимая ее. 2) Нанесите Атеми коленом сразу, как только бок противника окажется открытым за счет под ема его руки. Ведите его руку вперед-к себе.

Удержание на земле с контролем прямой руки 2) Захватив руку противника, ведите ее вперед левой рукой с одновременным давлением на локоть предплечьем правой руки. Перейдите к удержанию, как в предыдущем случае. В случае, если противник сопротивляется и пробует встать, не теряя контроль его левой руки 3) сбейте его левую ногу назад, одновременно подтягивая руку к себе. 4) нанесите удар пяткой в низ живота снизу вверх.

Защита от удара ногой _

1. Основные удары ногой Основные удары ногой соответствуют рассмотренным в разделе «Атеми»

2. Защита от прямого удара ногой вперед 1) Нападающий наносит прямой удар ногой в низ живота 2) Сразу сделайте скользящий шаг вперед-влево, уводя корпус от удара с набольшим разворотом влево. Одновременно Ваша правая рука проскальзывает под колено противника (1а), а левая ложится на его плечо. Двигаясь дальше вперед и перенося вес на левую ногу, выбейте опорную ногу противника широким круговым движением своей правой ноги.

3. Защита от прямого удара ногой назад 4. Защита от прямого бокового удара ногой С этими двумя ударами можно столкнуться довольно редко. От них лучше всего

использовать защиту, аналогичную рассмотренной выше для прямого удара вперед, поскольку принцип и траектория этих ударов очень близки.

5. Защита от кругового удара ногой снаружи внутрь Жесткая защита 1) Нападающий наносит круговой удар ногой снаружи внутрь. Сразу же войдите глубоко внутрь-навстречу, останавливая ногу противника как можно ближе к месту начала удара, одновременно зацепите его ногу снизу на уровне колена. 2) Одновременно с акцентированным шагом внутренней ногой вперед нанесите Атеми в лицо противника пальцами или основанием ладони. 3) Двигайте его опорную ногу вперед с одновременным далением на лицо в направлении назад.

6. Защита от кругового удара ногой изнутри наружу В этом случае используется защита, аналогичная рассмотренной для кругового удара снаружи внутрь, но в этом случае Вы будете находиться позади противника.

Жесткая защита включает%

Вход глубоко внутрь с остановкой ноги противника как можно ближе к исходной точке удара и подхватом ноги на уровне колена Атеми основанием ладони в голову противника и захват за волосы, заставляющий его наклониться вперед.

Бросок лицом вниз за счет рывка за волосы с одновременным воздействием на опорную ногу.

7. Защита от удара ногой на нижнем уровне Жесткая защита 1) Нападающий наносит удар ногой по внутренней стороне голени. Сразу же поднимите левую ногу в исходное положение для прямого удара. Нанесите прямой боковой удар по внутренней части колена противника.

Урок 8 Защита от нападающего с оружием А. Защита от тупого оружия 1. Удар дубинкой по вертикали сверху вниз 2. Круговой удар дубинкой снаружи внутрь 3. Круговой удар дубинкой изнутри наружу 4. Круговой удар нунчаку или велосипедной цепью 5. Удар стулом

Если нападающий вооружен, и особенно в случаях, когда это достаточно опасное оружие, например, железный лом, велосипедная цепь, нунчаку, нож или бритва, следует соблюдать предельную осторожность.

Используйте любую возможность избежать столкновения, особенно если противник кажется опытным и если он играет со своим оружием, делая многочисленные обманные движения без прямой атаки.

Для возможности раннего реагирования всегда держите безопасную дистанцию, которую противник длжен будет активно сократить, показав свое намерение напасть.

Если в схватке оружие падает на землю, отбросьте его ногой, никогда не пробуя поднять. Противник может использовать Ваш наклон вниз для удара ногой в лицо. Если же он пробует поднять оружие, нанесите удар ногой в одну из чувствительных точек его протянутой за оружием руки.

Перед столкновением, если оно неизбежно, постарайтесь как можно лучше защитить свое левое (правое если Вы левша) предплечье, обмотав его любой одеждой или матерей.

В любом случае защиту можно начать, когда противник заносит оружие для удара (в момент замаха всегда есть возможность входа), или же в начальный или кончный момент удара с соответствующим уходом или блоком. Та или иная тактика может быть наилучшей в одних и опасной в других случаях.

При защите от вооруженного противника выбор момента реагирования жизненно важен. Раннее реагирование возможно,когда противник готовится к удару или замахивается для удара, в других случаях лучше использовать уходы или блоки.

1. Удар дубинкой по вертикали сверху вниз Жесткая защита 1) Нападающий бросается на Вас с дубинкой (дубинка в правой руке), собираясь ударить сверху по голове.

2) В момент удара сделайте наружный вход за счет большого шага левой ногой вперед-вправо,одновременно нанося удар кулаком в бок или в солнечное сплетение.

3) Закончите Атеми правым коленом в солнечное сплетение.

Удержание на земле с контролем прямой руки После стадии (2) захватите правой рукой запястье противника, затем развернитесь на 180 вокруг своей левой ноги с давлением левой рукой на его локоть в направлении вперед-вниз.

Закончите удержанием.

2. Круговой удар дубинкой снаружи внутрь 1) Нападающий готовится нанести круговой удар дубинкой (дубинка в правой руке) по голове в направлении снаружи внутрь. 2) В момент удара сделайте большой шаг вперед-влево. Нанесите правым кулаком Атеми в подбородок, одновременно блокируя левой рукой его руку на уровне плеча. Это движение заставит противника потерять равновесие и отклониться назад-вправо, то есть в сторону своего оружия. В заключение нанесите прямой удар правым коленом в низ живота Можно также закончить броском. 3) После стадии (2) захватите левой рукой правую руку, а левой – волосы противника. Одновременно сделайте большой шаг вперед правой ногой, толкая противника назад-вправо. 3. Круговой удар дубинкой изнутри наружу 1) Нападающий готовится нанести круговой удар дубинкой (дубинка в правой руке) по голове в направлении изнутри наружу. 2) В момент удара сделайте большой шаг вперед-вправо, блокируя руку противника иодновременно нанося ему Атеми – прямой удар левым кулаком в бок. Можно закончить, нанеся удар левым коленом по середине правого бедра противника с наружной стороны.

Удержание на земле с контролем прямой руки. Возможен случай, когда движения прямого входа недостаточно, и рука противника продолжает движение по траектории удара.

Правой рукой продолжите это круговой движение, одновременно захватывая левой рукой запястье противника. Одновременно сделайте шаг вперед левой ногой и, перенося на нее вес тела, развернитесь на 180 в направлении назад.

2) На этом движении захватите правой рукой кисть и оружие противника, как показано на рисунке крупным планом.

Надавите левым локтем на руку противника в направлении вниз, укладывая его на живот.

Закончите удержанием.

4. Круговой удар нунчаку или велосипедной цепью Удары этим нунчаку, как и велосипедной цепью, в целом похожи на удары дубинкой. Трудности защиты связаны с необходимостью контролировать центр гибкого оружия такого типа. В то же время, это можно считать и преимуществом, поскольку для полного использования преимуществ такого оружия нужны удар большой амплитуды.

Для защиты следует использовать раннее реагирование с входами, аналогичными применяемым от более простого оружия, или же контроль центра оружия, как показано ниже. В целом движения аналогичны используемым при защите от ударов дубинкой.

Для такого оружия я особенно рекомендую по возможности защитить руку, обмотав ее одеждой.

Жесткая защита 1) Нападающий котовится нанести круговой удар Нунчаку. У Вас есть время, чтобы защитить левое предплечье, обмотав его плащом. 2) В момент удара блокируйте Нунчаку в центре, убрав голову с линии удара, чтобы она не была задета. Одновременно на входе левой ногой нанесите Атеми – прямой удар правым кулаком в лицо. 3) Закончите как в предыдущем случае (стадия 3).

5. Удар стулом Такие удары также в целом сходны с ударами дубинкой. Используется аналогичная защита, которая определяется направлением удара (сверху вниз, снаружи внутрь или изнутри наружу). Здесь рассматривается пример удара сверху вниз.

Жесткая защита 1) Нападающий бросается на Вас, замахнувшись стулом. 2) Сразу же уйдите наружу с линии удара, одновременно нанося Атеми коленом в низ живота или в солнечное сплетение. Возможно раннее реагирование с блокировкой обеих рук противника.

Удержание на земле с контолем прямой руки

После Атеми перейдите на захват руки противника с последующим контролем и удержанием как при защите от захвата разноименной руки.

Урок 9 Б. Защита от колющего и режущего оружия 1. Тычковый прямой удар ножом в живот или в грудь 2. Удар ножом в живот снизу вверх или сбоку 3. Удар ножом сверху вниз в основание шеи (под ключицу. 4. Удар ножом снаружи внутрь в основание шеи 5. Удар бритвой

Если позволяет ситуация и Ваши возможности, я рекомендую для подготовки защиты отвлечь внимание противника, бросив ему в лицо любой предмет% платок, ключи, жидкость из стакана… Короткий момент, пока действия противника будут остановлены, следует использовать для защиты, как показано в первом из рассмотренных примеров. Это действие неприменимо, если дистанция между Вами и противником слишком мала.

1. Тычковый прямой удар ножом в живот или в грудь 1) Нападающий готовится нанести прямой удар в живот, держа нож в правой руке на уровне пояса. 2) В момент начала удара бросьте какой-нибудь предмет, например ключи, в лицо противника, одновременно сделайте встречный вход с уходом с линии атаки за счет большого шага вперед-вправо. 3) Крепко захватив держащую оружие руку противника, нанесите завершающий удар – Атеми локтем в лицо или в горло. Возможное продолжение 4) Захватите руку противника, держащую оружие,правой рукой сверху, а левой – снизу. После разворота на 180 вокруг левой ноги, как при защите от хвата за отворот, нанесите прямой удар ногой в солнечное сплетение.

Верхнее удержание Из положения, показанного общим и крупным планом (4), перейдите к верхнему удержанию, захватывая большой палец противника и отбирая у него оружие.

---

2. Удар ножом в живот снизу вверх или сбоку _

Жесткая защита 1) Направление удара видно по исходному положению нападающего% рука с оружием опущена вниз, отведена далеко от корпуса и чуть назад. 2) В момент удара сделайте встречный вход, как в предыдущем случае, одновременно блокируя скрещенными руками руку с ножом; Удар останавливает одноименная рука снизу, вторая рука прихватывает сверху руку противника, держащую оружие. 3) Закончите прямым ударом ногой в солнечное сплетение или в низ живота.

Удержание на земле

После Атеми развернитесь на 180 вокруг своей левой ноги, ведя руку противника вперед по кругу, как в предыдущем случае.

3. Удар ножом сверху вниз в основание шеи (под ключицу. 4. Удар ножом снаружи внутрь в основание шеи 5. Удар бритвой

Удержание на земле

После Атеми развернитесь на 180 вокруг своей левой ноги, ведя руку противника вперед по кругу, как в предыдущем случае. 4) Продолжая крепко держать правой рукой руку противника, левой рукой надавите на его локоть, далее переходя к обычному контролю. Замечание: можно закончить защиту верхним удержанием как в предыдущем случае.

3. Удар ножом сверху вниз в основание шеи (под ключицу) Жесткая защита 1) Нападающий держит нож в правой руке так, что можно достаточно точно угадать направление удара (рука с ножом на уровне уха, конец ножа смотрит вперед, лезвие – вверх. 2) В момент самого начала атаки сделайте вход навстречу, блокируя левой рукой руку противника, пока она еще вверху и чуть сзади. В более поздний момент, если рука с ножом уже пересекла ось корпуса противника, такое реагирование достаточно рискованно; следует защищаться так, как описано для предыдущего случая. Одновременно с блоком нанесите Атеми коленом в низ живота противника и просуньте правую руку сзади под его локоть, фиксируя замок локтя и плеча. Возможен также замок, показанный на рис. (3). 3) Удерживая руку противника в замке, образованном за счет

давления правой кистью или правым предплечьем поверх левой руки на внутреннюю сторону запястья противника (сильное болевое воздействие с угрозой травмы локтевого и плечевого суставов), сделайте большой шаг вперед правой ногой. Для усиления воздействия постарайтесь на этом движении сблизить свои локти

4. Удар ножом снаружи внутрь в основание шеи Как и во всех случаях защиты от холодного оружия, раннее (в момент замаха) реагирование в данном случае будет наилучшим, кроме того здесь оно будет и наиболее простым.

Жесткая защита

1) Нападающий, держа нож в правой руке, замахивается, чтобы нанести удар в направлении снуружи внутрь (Рука с ножом у противоположного ужа, кончик ножа смотрит вперед, лезвие – наружу).

2) В момент замаха сделайте встречный вход за счет большого щага правой ногой, блокируя правой рукой его руку на уровне трицепса. Одновременно нанесите Атеми левым кулаковм в правый бок. Вы окажетесь позади противника справа от него.

3) Усиливая давление правой рукой, сделайте шаг левой ногой, чтобы полностью оказаться за спиной противника. Одновременно, левой рукой, ведя ее вокруг шеи противника, захватите его руку, держащую оружие, а правой рукой потяните за волосы. Далее Вы можете бросить противника или же удерживать его в положении выведения из равновесия.

5. Удар бритвой Опасная бритва – это оружие маньяка, оружие особо опасное и непредсказуемое. Если Вам прийдется защищаться от нападающего с бритвой, помните, что этим оружием можно нанести только режущие, но не колющие удары, а от режущих ударов защищаться легче, чем от колющих. Техника защиты в целом соотвествует применяемой от ударов ножом и зависит от направления удара. Удары могут наноситься по любым частям тела, но в основном по лицу, шее, рукам, а также предплечьям, если они открыты.

Для эффективной защиты следует: Защитить предплечье любой одеждой или предметом (сумкой, пакетом, зонтом, и т.д…). Сохранять спокойствие и держать дистанцию. Ждать подходящего моменты для контратаки, не идти активно на контакт, дожидаться его. Стараться по возможности избегать небольших порезов, поддерживая безопасную дистанцию. Резко и быстро контратакуйте, нанося прямой удар ногой в низ живота или сразу после очередной попытки атаковать на движении противника вперед, или же бросив сначала какой-нибудь предмет в лицо противника.

Урок 10 В. Защита от огнестрельного оружия. 1. Руки подняты, дуло пистолета касается груди 2. Руки подняты, дуло пистолета касается спины

Разные случаи защиты 1. Защита на земле 2. Защита в из положения опрокидывания на спину 3. Защита от нескольких нападающих 4. Действия против сумасшедшего или наркомана 5. Действия против преступника, держащего жертву

В. Защита от огнестрельного оружия. Защита с голыми руками от нападающих с огнестрельным оружием остается темой детективов и приключенческих фильмов.

Такая защита в любом случае связана с исключительно большой опасностью, как для самого защищающегося, так и для окружающих. Она требует огромной тренировочной подготовки и совершенного владения собой и используемой техникой. Более того, техника защиты точно соответствует типу и условиям атаки, и малейшая ошибка здесь будет роковой.

Для полноты картины и иллюстрации возможностей техники самообороны я рассматриваю в этой главе два конкретных и взамодополняющих случая защиты для достаточно простых и вместе с тем правдоподобных условий. В обоих расмотренных случаях указанная защита возможна только при контакте с дулом пистолета, т.е. только если оно с силой упирается Вам в грудь или в спину. В последнем случае необходима уверенность в том, что Вам в спину упирается именно оружие, а, например, не палец противника, держащего пистолет в другой руке.

Не пробуйте применять такую защищиту, если у Вас есть возможность спасти свою жизнь другим способом.

1. Руки подняты, дуло пистолета касается груди Жесткая защита 1) Нападающий, держа пистолет в правой руке, приказывает Вам поднять руки вверх. Вы поднимаете руки как можно выше.

Если Вы решили защищаться, Нажмите животом на ствол оружия, затем: 2) Разверните корпус так, чтобы оказаться снаружи-вправа от противника, перенося вес на левую ногу и уходя с линии прицела; пистолет должен оказаться впереди Вас. Одновременно обхватите левой рукой руку противника, держащую оружие, так, чтобы Ваш большой палец лежал на тыльной тороне его кисти.

3) С разворотом корпуса в обратную сторону – наружу – захватите руку с оружием правой рукой, как показано на русунке крупным планом, блокируя палец противника и курок пистолета.

4) Правой рукой поворачивайте руку противника в направлении к нему и далее влево. Дуло пистолета повернуто в сторону противника. Вы можете закончить защиту, нанося заверщающий Атеми.

Удержание на земле с контролем прямой руки После Атеми можно перейти к удержанию. 5) За счет болевого воздействия на запястье противник падает. 6) Продолжая сильно сгибать его кисть, развернитесь на 180 вокруг своей левой ноги, ставя правую ногу ему за голову и переворачивая его на живот за счет воздействия на руку.

Отберите оружие правой рукой, далее переходя к удержанию с полным контролем.

2. Руки подняты, дуло пистолета касается спины

Жесткая защита

1) Нападающий держит оружие в левой руке. Вы уверены, что в спину Вам упирается именно ствол пистолета, а не что-то другое. Подчиняясь приказу, Вы поднимаете руки достаточно высоко.

Если Вы решили защищаться, Нажмите спиной на ствол оружия, затем: 2) Развернитесь вправо, перенося вес тела на правую ногу и подавая корпус вперед, чтобы уйти с линии прицела.

Я специально рассматриваю случай, когда оружие в левой руке, чтобы показать, что одно и то же движение разворота эффективно исполльзуется, независимо от того в какой руке оружие и независимо от того, спереди оно или сзади. Меняется только концовка движения, однако во всех случаях проще одинаково закончить защиту, нанося Атеми. На движении разворота Ваша правая рука сбивает в сторону руку противника.

3) Разворачивайтесь дальше и, оказывшсь в положении лицом к противнику, нанесите прямой удар коленом в низ живота, одновременно Ваша левая рука давит на шею противника, а правая рука обхватывает снизу и прижимает его руку. На рисунке (3а) показан вид с другой стороны. Рука противника плотно прижата к Вашему корпусу, Ваша рука надежно контролирует его локоть.

Удержание на земле с контролем прямой руки

Вы можете закончить защиту удержанием 4) Правой рукой сильно нажмите на локоть противника, вращая его предплечье вперед в направлении плеча его руки, держащей оружие. Одновременно развернитесь на 180 вокруг своей правой ноги, укладывая противника на живот. Левой рукой обязательно контролируйте его воротник или плечо, чтобы он не мог сделать кувырок вперед. Можно отнять у противника оружия до его укладывания на живот за счет жесткого замка плеча.

Замечание: Если бы противник держал оружие в правой руке, развернувшись в ту же сторону Вы бы оказались с его наружной, а не внутренней стороны. Далее защита была бы продолжена как описано для предыдущего случая с момента (2), с продолжением разворота вправо на 180.

Разные случаи защиты 1. Защита на земле Защищаясь от нападения Вы можете по какой-

либо причине (случайное падение, толчок, удар, и т.д., оказаться на земле. Если Вы занимаетесь боевым искусством, например Айкибудо, Вас должны были научить автоматически выполнять перекаты с восстановлением вертикальной стойки.

Но в том случае, если у Вас нет рефлекса страховки, Вы окажетесь, вставая, открытым для ударов противника.

Я рекомендую Вам дождаться благоприятной возможности встать, сохраняя положение группировки слегка на боку лицом к противнику. В таком положении Вы сможете защищать наиболее чувствительные места с помощью рук и ног, руками защитить лицо и наносить удары по ногам, коленям, и, в зависимости от положения противкника, по другим жизненно важным точкам.

Если противник хочет Вас обойти, можно не раскрываясь следовать за его движением, вращаясь на месте.

За счет контратаки или правильного перемещения Вы можете получить возможность быстро встать на ноги.

2. Защита в из положения опрокидывания на спину Здесь рассматривается типичная попытка изнасилования и/или удушения, когда преступник заваливает Вас на спину, например на капот машины. Аналогичная защита может применяться в других ситуациях, в том числе из положения лежа на земле.

1) Завалив Вас на спину, нападающий прижимает Вам горло, чтобы помещать Вам кричать и снизить рефлексы.

2) Сразу же нанесите Атеми коленом в низ живота и одновременно захватите правой рукой волосы или ухо, а левой потяните за нос или надавите кончиками пальцев на глаза. Возможно, этих действий, или даже одного из них, будет достаточно, чтобы освободиться.

3) После Атеми правым коленом или попытки Атеми резко поверните голову противника, при этом правой рукой тяните за волосы или за ухо, а левой толкайте лицо. Движение Ваших двух рук должно быть скоординировано: правая тянет, а левая толкает в направлении по кругу вправо.

Это движение позволит Вам освободиться и заставить противника под угрозой травмы шейных позвонков в свою очередь перевернуться на спину.

4) Закончите защиту, нанося Атеми коленом в низ живота.

Замечание: При попытке изнасилования разговор с нападающим о нем, его жене, матери, семье, репутации, и т.д., или же о Вас в ответ на его мысли, показывающий некоторую мягкость с Вашей стороны, может в ряде случаев (такие случаи известны) изменить намерения насильника. Напротив, крики и сопротивление увеличат его желание и активность до такого уровня, который может оказаться смертельно опасным.

3. Защита от нескольких нападающих Возможны два четко различающихся случая такой защиты А. Нападающие пробуют Вас окружить или окружили В. Нападаюшие Вас схватили или напав неожиданно, или же когда Вы не успели среагировать в первом случае.

В любом случае защита от нескольких нападающих непроста, и ее успех зависит в основном от Вашей решимости, Вашей подготовки и знания техники защиты от одного противника.

А. Сразу же, как только нападающие проявили себя и свое намерение Вас окружить, начинайте перемещаться так, как описано для такого случая в разделе «Подготовительная стойка или положение готовности». Если избежать окружения и спачтись бегством невозможно, примите решение о дальнейших действиях. Это может быть: попытка начать разговор, что в определенных случаях может быть идеальным выходом из положения. или же прямая контратака. Если Вы решили начать разговор, чтобы по крайней мере выяснить, чего от Вас хотят нападающие, следите за их перемещениями, не допуская физического контакта. Возможно, положение покажется Вам серьезным и безвыходным, тогда Вам не должно быть стыдно отдать свой бумажник. Но БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ,

возможно их это не удовлетворит и прийдется защищаться также как в случае решения о немедленной контратаке.

Если Вы решили контатаковать, или если у Вас нет другого выхода, немедлено переходите к действиям, нападая на ближайщего противника и стараясь максимально быстро и эффективно вывести его из строя. Это позволит выиграть пространство и время, чтобы спастись бегством. Кроме того, подобное действие в стиле Камикадзе, совершенно неожиданное для других нападающих, скорее всего охладит их пыл.

Если нападающий не один, никогда не используйте ни верхнее удержание, ни удержание с контролем на земле.

В. Двое нападающих держат Вас за руки, а третий подходит,собираясь ударить.

1) Сразу же выведите из строя того, кто подходит, чтобы ударить – наиболее опасного из них в данный момент – , нанося прямой удар ногой в низ живота или в солнечное сплетение.

2) Не ставя ногу на землю, развернитесь лицом к противнику слева и нанесите прямой удар пяткой в низ живота или солнечное сплетение противника, который был справа, а теперь оказался сзади.

3) Закончите серию, нанося без постановки ноги на землю прямой удар ногой в низ живота или солнечное сплетение последнему противнику.

Немного потренировавшись, Вы будете выполнять эту серию из трех ударов без постановки ноги на землю быстрее, чем за две секунды.

4. Действия против сумасшедшего или наркомана Возможно, Вам прийдется иметь дело с сумасшедшим или наркоманом, защищая его жертву и стараясь нейтрализовать его и дождаться помощи полиции.

Обычно у такого человека, независмо от конкретного случая, серьезно повреждена нервная система, и здесь не подойдут действия, применимые против любого другого противника. Из-за нарушений вегетативной нервной системы он не чувствует боли, и болевое воздействие на сустав, вплоть до перелома, будет совершенно безрезультатным.

Опыт также показывает, что физическая сила такого человека обычно неестественно велика.

Эффективным будет воздействие на его центральную нервную систему, например, удар по одному из нервных центров, в частности удар в солнечное сплетение – классический Атеми кулаком, локтем, концом зонта, палкой от метлы, и т.д. Приблизиться и действовать будет проще, если набросить ему на голову мешок или надвинуть на глаза шапку (это может использоваться и в других случаях защиты).

Одновременно, не теряя времени, можно зажать в кулак его гениталии, как показано для случая защиты от обхвата спереди поверх рук, увеличивая давление, пока он не успокоится.

Эта техника, которую я советую использовать, зайдя сзади, несомненно наиболее подходит для данного случая.

---

5. Действия против преступника, держащего жертву

Возможно Вам прийдется, спасая человека, жизни которого угрожает опасность, заставить преступника отпустить свою жертву.

При такой опасности можно, подойдя сзади или сбоку, нанести преступнику удар по одной из жизненно важных точек.

Возможны также, независимо от конкретного случая, действия, аналогичные применяемым против сумасшедшего или наркомана. В простых случаях можно заставить преступника отпустить хват, нанеся Атеми по тыльной стороне его кисти или отгибая один из пальцев.

<I>Книга издавалась в 1998 г. в издательстве ФАИР <I> Даные материалы перевела и предоставила: Katya Gupalo 12 января 99